BESTSELLER

ROBIN S. SHARMA

CĂLUGĂRUL CARE ȘI-A VÂNDUT FERRARI-UL

O fabulă spirituală despre
împlinirea visurilor și a destinului propriu

EXCALIBUR

CĂLUGĂRUL CARE ŞI-A VÂNDUT FERRARI-UL

Robin S. Sharma este o autoritate universal recunoscută în domeniul leadership-ului, performanţei de vârf şi organizării vieţii. Autor a patru lucrări apreciate pe scară largă, inclusiv marele bestseller naţional *The Monk Who Sold His Ferrari* (*Călugărul care şi-a vândut Ferrari-ul*), continuarea acestuia, *Leadership Wisdom from The Monk Who Sold His Ferrari* (*O cale înţeleaptă de a deveni lider*) şi clasicul motivaţional *MegaLiving* (*Viaţa la cote maxime*), Robin S. Sharma are studii de Master în Drept şi s-a bucurat de o carieră deosebită ca avocat specializat în litigii. Este o reputată personalitate media, care a apărut în sute de publicaţii de elită, de la *USA Today* şi *Success Magazine*, până la *The Financial Post*, *The Globe and Mail* şi *NBC*, *CBC* şi *CTV*.

Este fondatorul Asociaţiei Sharma Leadership International, o respectabilă firmă de training, specializată în dezvoltarea potenţialului de lider şi de performanţă al indivizilor şi organizaţiilor în curs de schimbare. Printre clienţi se numără corporaţii majore, asociaţii şi instituţii de sănătate. Pentru a afla mai multe despre ideile fundamentale şi seminariile lui Robin S. Sharma, sau pentru a explora în adâncime viziunea sa referitor la eficienţa personală şi organizaţională, vizitaţi www.robinsharma.com sau sunaţi la 1-888-RSHARMA.

APRECIERI ELOGIOASE CU PRIVIRE LA *CĂLUGĂRUL CARE ŞI-A VÂNDUT FERRARI-UL*

„Pur şi simplu senzaţional. Aceasta carte vă va binecuvânta viaţa."

Mark Victor Hansen,
co-autor al *Chicken Soup for the Soul* (*Supă de pui pentru suflet*)

„O poveste captivantă care ne educă şi ne încântă deopotrivă."

Paulo Coelho, autor al bestsellerului *The Alchemist* (*Alchimistul*)

„Aceasta este o aventură amuzantă, fascinantă, entuziastă în tărâmurile dezvoltării personale, eficienţei personale şi fericirii individuale. Ea conţine comori de înţelepciune care pot îmbogăţi şi îmbunătăţi viaţa oricui."

Brian Tracy, autor al cărţii *Maximum Achievement* (*Realizare Maximă*)

„Robin S. Sharma are un mesaj important pentru noi toţi - unul care ne poate schimba viaţa. El a scris o carte unică pentru dezvoltarea personală într-o epocă extrem de agitată."

Scott DeGarmo, fost editor al revistei *Success Magazine*

„Robin S. Sharma a creat o povestire încântătoare care înglobează instrumentele clasice ale transformării într-o filozofie simplă a vieţii. O carte încântătoare, care vă va schimba viaţa."

Elaine St. James, autor al cărţilor *Simplify your Life* şi *Inner Simplicity*

„... aduce lumină asupra marilor întrebări ale vieţii."

The Edmonton Journal

„*Călugărul care şi-a vândut Ferrari-ul* este coerentă, utilă şi, cu siguranţă, merită citită. Ea îi poate realmente ajuta pe cititori să se descurce în lupta pentru subzistenţă."

The Kingston Whig-Standard

„O carte magnifică. Robin S. Sharma este următorul Og Mandino."

Dottie Walters, autor al cărţii *Speak and Grow Rich*

„... o înţelepciune simplă de pe urmă căreia putem beneficia cu toţii."

The Calgary Herald

„Această carte poate fi considerată *The Wealthy Barber* a dezvoltării personale... (Ea conţine) mesaje inspiratoare cu privire la conceptele cheie care ne ajută să obţinem echilibru, control şi eficienţă sporite în viaţa cotidiană."

Investment Executive

„...o comoară - o formulă elegantă şi puternică pentru succesul şi fericirea autentice. Robin S. Sharma a captat înţelepciunea epocilor şi a făcut-o relevantă pentru aceste vremuri turbulente. N-aş putea să o trec cu vederea."

Joe Tye, autor al cărţii *Never Fear, Never Quit*

„... reguli simple pentru a ne atinge potenţialul propriu."

The Halifax Daily News

„O poveste minunată care împărtăşeşte lecţii care ne îmbogăţesc viaţa."

Ken Vegotsky, autor al cărţii *The Ultimate Power*

„Sharma îşi ghidează cititorii către iluminare."

The Chronicle-Herald

„O parabolă minunat construită, care dezvăluie un set de idei puternice, simple, şi totuşi surprinzătoare pentru îmbunătăţirea calităţii vieţii tuturor. Recomand această bijuterie de carte tuturor clienţilor mei."

George Williams, preşedinte,
Karat Consulting International

„Robin S. Sharma oferă împlinirea personală pe calea spirituală."

The Ottawa Citizen

THE MONK WHO SOLD HIS FERRARI
© 1997 by Robin S. Sharma

Colectiv redacţie
Traducere: Patricia Cihodaru
Corectură: Raluca Tudor
Grafică: Mălin Oloier
Tehnoredactare: Mihaela Ghimiş
Redactare: Ştefania Cecilia Ştefan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
S. SHARMA, ROBIN
Călugărul care şi-a vândut Ferrari-ul / Robin S. Sharma; trad.: Patricia Cihodaru - Bucureşti: Excalibur, 2007
ISBN 978-973-88437-8-3

I. Cihodaru, Patricia (trad.)

159.923.2

Călugărul care şi-a vândut Ferrari-ul
ISBN 978-973-88437-8-3

© 2007 – Editura EXCALIBUR
Adresa: CP 82 – 144 Bucuresti
Internet: www.edituraexcalibur.com
E-mail: office@edituraexcalibur.com

Toate drepturile asupra acestei ediţii sunt rezervate Editurii EXCALIBUR. Nici o parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă a Editurii EXCALIBUR.

CĂLUGĂRUL CARE ŞI-A VÂNDUT FERRARI-UL

O fabulă spirituală despre
împlinirea visurilor şi a destinului propriu

Robin S. Sharma

Traducere de
Patricia Cihodaru

EXCALIBUR

Fiului meu, Colby,
care îmi aminteşte zilnic de tot ce este
bun în lume. Fii binecuvântat.

MULŢUMIRI

Călugărul care şi-a vândut Ferrari-ul este un proiect foarte special, realizat cu ajutorul unor oameni foarte speciali. Sunt profund recunoscător minunatei mele echipe editoriale şi tuturor celor al căror entuziasm şi energie au transformat în realitate viziunea mea cu privire la această carte, în special familiei mele de la Sharma Leadership International. Devotamentul vostru şi conştiinţa misiunii încredinţate mă impresionează.

Vreau să exprim mulţumiri speciale:

• Miilor de cititori ai primei mele cărţi, *MegaLiving!* (*Viaţa la cote maxime*), care au acceptat, cu generozitate, să-şi ia din timpul lor pentru a consemna şi a-mi împărtăşi poveştile lor de succes, sau care au participat la seminariile mele. Vă mulţumesc pentru sprijinul vostru nemărginit şi pentru iubirea voastră. Voi sunteţi motivul pentru care fac ceea ce fac.

• Lui Karen Petherick pentru îndrumările privind designul interior al cărţii şi pentru eforturile sale neobosite de a respecta termenul acestui proiect.

• Prietenului meu din copilărie, John Samson, pentru comentariile sale inspiratoare asupra primelor schiţe, lui Mark Klar şi lui Tammy Isa şi Shareef Isa pentru feed back-ul lor excelent asupra manuscrisului.

• Lui Ursula Kaczmarczyk de la Departamentul de Justiţie pentru încurajare şi sprijin.

• Lui Kathi Dunn pentru genialul design al coperţii. Am crezut că nimic nu va putea depăşi *Timeless Wisdom for Self-Mastery*. M-am înşelat.

• Lui Mark Victor Hansen, Rick Frishman, Ken Vegotsky, Bill Oulton şi, foarte important, lui Satya Paul şi lui Krishna Sharma.

• Şi, mai presus de toate, minunaţilor mei părinţi, Shiv şi Shashi Sharma, care m-au ghidat şi ajutat încă din prima zi; loialului şi înţeleptului meu frate Sanjay Sharma, M.D., şi bunei sale soţii, Susan; fiicei mele, Bianca, pentru prezenţa ei; şi Alka, soţia şi prietena mea cea mai bună. Tu eşti lumina ce îmi arată calea.

• Lui Iris Tupholme, Claude Primeau, Judy Brunsek, Carol Bonnett, Tom Best şi Michaela Cornell şi restului echipei extraordinare de la HarperCollins pentru entuziasmul şi credinţa lor în această carte. O mulţumire foarte specială, din adâncul inimii, pentru Ed Carson, Preşedintele de la HarperCollins, pentru că a văzut imediat potenţialul acestei cărţi, a crezut în ea şi a făcut ca lucrurile să se împlinească. Preţuiesc profund sfaturile lor.

Viața, în ochii mei, nu este o mică flăcăruie. Este o torță splendidă pe care-am apucat-o strâns, preț de câteva clipe și vreau să o fac să ardă puternic și strălucitor înainte de a o înmâna generațiilor viitoare.

George Bernard Shaw

Cuprins

Capitolul I:	Semnalul de trezire	15
Capitolul II:	Vizitatorul misterios	22
Capitolul III:	Miraculoasa transformare a lui Julian Mantle	26
Capitolul IV:	Întâlnirea magică cu înțelepții din Sivana	37
Capitolul V:	Discipolul înțelepților	40
Capitolul VI:	Înțelepciunea transformării personale	45
Capitolul VII:	Cea mai minunată grădină	54
Capitolul VIII:	Aprinderea focului interior	85
Capitolul IX:	Străvechea artă a stăpânirii de sine	105
Capitolul X:	Puterea disciplinei	154
Capitolul XI:	Bunul cel mai de preț	169
Capitolul XII:	Scopul ultim al vieții	183
Capitolul XIII:	Secretul etern al fericirii durabile	190

CAPITOLUL I

SEMNALUL DE TREZIRE

Căzu chiar în mijlocul sălii de judecată înțesate de lume. Era unul dintre cei mai iluştri avocați din țară. Era, de asemenea, binecunoscut pentru costumele sale italieneşti de trei mii de dolari care îi înveşmântau trupul bine hrănit, cât şi pentru şirul remarcabil de victorii în instanță. Stăteam acolo, pur şi simplu paralizat de şocul celor văzute. Marele Julian Mantle era acum doar o victimă şi se zvârcolea pe podea ca un copil neajutorat, zguduindu-se, tremurând şi transpirând ca un maniac.

Din acea clipă totul păru să se mişte cu încetinitorul. „O, Doamne, lui Julian îi e rău!" strigă asistenta sa, oferindu-ne, prin reacția ei, o imagine orbitor de clară a evidenței. Judecătoarea intră în panică şi bolborosi repede ceva în telefonul privat pe care şi-l instalase pentru urgențe. Cât despre mine, nu puteam decât să stau acolo, încurcat şi confuz. *Te rog nu muri, bătrâne prost. E prea devreme să pleci. Nu meriți să mori astfel.*

Aprodul, care până atunci arătase de parcă fusese îmbălsămat în picioare, trecu la acțiune şi începu să-i facă eroului căzut al curții de justiție o resuscitare cardio-pulmonară. Asistenta era lângă Julian, cu buclele lungi şi blonde atârnând pe fața lui roşie ca focul, spunându-i cuvinte dulci de alinare, pe care, evident, el nu le mai putea auzi.

Îl cunoşteam pe Julian de şaptesprezece ani. Ne întâlnisem prima dată când eram tânăr student la Drept şi fusesem adus de unul dintre partenerii săi ca angajat temporar. Pe atunci, el avea totul. Era un avocat genial, arătos şi neînfricat, cu visuri de măreţie. Julian era tânăra vedetă a firmei, "omul care aduce ploaia" în devenire. Încă îmi amintesc cum am trecut prin biroul său din colţul regal, într-o seară, când lucrasem până târziu, şi am privit în treacăt citatul înrămat, aşezat la loc de cinste pe biroul masiv din lemn de stejar. Era un citat de Winston Churchill care spunea extrem de multe despre tipul de om care era Julian:

Sunt sigur că în această zi suntem stăpânii sorţii noastre; că sarcina care ne-a fost încredinţată nu este mai presus de puterile noastre; că durerile şi capcanele ei nu sunt mai presus de rezistenţa mea. Atâta vreme cât credem în propria cauză şi avem o dorinţă nestrămutată de a învinge, victoria nu ne va ocoli.

Julian punea în practică ceea ce spunea. Era dur, perseverent şi dispus să muncească optsprezece ore pe zi pentru succesul pe care îl considera menirea sa. Îmi ajunseseră la ureche anumite zvonuri cum că bunicul său fusese un senator important, iar tatăl său, un judecător extrem de bine cotat al Curţii Federale. Era evident că provenea dintr-o familie cu bani şi că de umerii lui, îmbrăcaţi în costume Armani, atârnau aşteptări enorme. Totuşi, recunosc un lucru: era în concurenţă cu el însuşi. Era hotărât să facă lucrurile în felul său - şi îi plăcea să regizeze spectacole.

În mod regulat, momentele teatrale exagerate ale lui Julian, în sala de judecată, ţineau prima pagină a ziarelor. Cei bogaţi şi faimoşi îi cereau sprijinul ori de câte ori aveau nevoie de un strateg juridic superb, cu tentă agresivă. Activităţile sale în afara programului erau, probabil, la fel de bine cunoscute. Vizitele din miez de noapte în cele mai rafinate

restaurante ale oraşului însoţit de manechine tinere şi sexy sau nechibzuitele escapade la băutură împreună cu o gaşcă gălăgioasă de agenţi de bursă pe care el îi numea „Echipa de Demolare", deveniseră legendare în firmă.

Încă nu pot să-mi dau seama de ce mă alesese pe mine să lucrez la acel caz senzaţional de crimă pe care trebuia să îl susţină în acea primă vară. Deşi absolvisem Şcoala de Drept de la Harvard, care era şi *alma mater*[1] a lui, cu siguranţă nu eu eram cel mai strălucit intern de la firmă, iar arborele genealogic al familiei mele nu conţinea sânge albastru. Tatăl meu îşi petrecuse întreaga viaţă ca paznic la o bancă locală după ce fusese trecut în rezervă din Forţele Marine. Mama mea crescuse, deloc ceremonios, în Bronx.

Totuşi, el mă alesese dintre toţi ceilalţi care făcuseră lobby tăcut pentru privilegiul de a-i fi asistent în ceea ce devenise celebru, sub numele de „Mama Tuturor Proceselor de Crimă": spusese că îi place „foamea" mea. Am câştigat, desigur, iar omul de afaceri care fusese acuzat că îşi ucisese cu brutalitate soţia era acum un om liber - cât de liber îi permitea conştiinţa sa încărcată să fie.

Experienţa mea alături de el, în vara aceea, m-a învăţat multe. A fost mult mai mult decât o lecţie despre cum să generezi o îndoială rezonabilă acolo unde nu exista nici una, iar orice avocat care îşi merită banii poate face asta. A fost o lecţie de psihologie a victoriei şi o ocazie rară de a-l privi pe maestru în acţiune. Am absorbit-o ca un burete.

La invitaţia lui Julian am rămas la firmă ca asociat şi între noi s-a închegat rapid o prietenie durabilă. Recunosc că nu era un avocat cu care să lucrezi prea uşor. A-l servi ca junior a fost, adesea, un exerciţiu frustrant, ducând la multe confruntări zgomotoase până târziu în noapte. Bineînţeles, trebuia să fie cum voia el sau plecam. Omul acesta

[1] *Mamă care te hrăneşte.* Denumire simbolică pentru univesitate. (n.tr.)

nu putea greşi niciodată. Totuşi, dincolo de exteriorul său dur, era o persoană care cu siguranță iubea oamenii.

Oricât de ocupat era, mă întreba întotdeauna despre Jenny, femeia pe care şi acum o mai numesc „mireasa mea", deşi ne-am căsătorit înainte să merg la Facultatea de Drept. Când a aflat, de la un alt intern, că traversam o criză financiară, Julian a aranjat să primesc o bursă generoasă. Desigur, putea fi dur cu cei mai buni şi-i plăceau momentele sălbatice, dar nu-şi neglija niciodată prietenii. De fapt, problema consta în faptul că Julian era obsedat de muncă.

În primii ani, el îşi justifica lungile ore petrecute la birou spunând că făcea aceasta pentru binele firmei şi că plănuia să-şi ia liber o lună şi să se ducă în Caymans, „iarna *viitoare*, cu siguranță". Totuşi, pe măsură ce timpul trecea, reputația geniului lui Julian se răspândea, iar volumul său de muncă continua să crească. Cazurile au devenit din ce în ce mai importante şi mai mari, iar Julian, care nu era omul care să se retragă din fața unei provocări, a continuat să tragă de el însuşi din ce în ce mai mult. În rarele sale momente de linişte, mărturisea că nu mai poate dormi mai mult de câteva ore pe noapte, fără să se trezească cu un sentiment de vinovăție că nu lucrează încă, la vreun dosar. Curând, mi-a fost clar că era consumat de foamea pentru mai mult: mai mult prestigiu, mai multă glorie, mai mulți bani.

Aşa cum era de aşteptat, Julian a ajuns să aibă un succes enorm. A dobândit tot ce şi-ar putea dori vreodată cei mai mulți dintre oameni: o reputație profesională de vârf, un venit de şapte cifre, o vilă spectaculoasă în cartierul favorit al celebrităților, un avion particular, o casă de vară pe o insulă tropicală şi posesiunea sa cea mai prețuită - un Ferrari roşu-strălucitor parcat în mijlocul drumului către reşedința sa.

Totuşi, ştiam că situația nu era chiar atât de idilică precum părea. Observasem semnele unei amenințări iminente, nu pentru că eram mai

receptiv decât ceilalți de la firmă, ci pur şi simplu pentru că îmi petreceam mai tot timpul cu acest om. Eram mereu împreună, pentru că eram mereu la muncă. Lucrurile nu păreau să încetinească niciodată. Întotdeauna apărea un alt caz nemaipomenit la orizont care era mai important decât ultimul. Nici o pregătire nu era suficientă pentru Julian. Ce s-ar întâmpla dacă judecătorul ar aduce în discuție această întrebare, Doamne ferește? Ce s-ar întâmpla dacă ancheta noastră ar fi mai puțin decât perfectă? Ce s-ar întâmpla dacă el s-ar trezi fără replică, în mijlocul unei curți arhipline, arătând ca o căprioară surprinsă de lumina violentă a unor faruri? Aşa că ne-am forțat limitele şi am fost şi eu absorbit în această lume centrată în jurul muncii. Şi iată-ne, doi sclavi ai programului prelungit, spetindu-se la etajul şaizeci şi patru al unui monolit de oțel şi sticlă în timp ce majoritatea oamenilor întregi la minte erau acasă cu familiile lor, încredințați că avem lumea la picioare, orbiți de versiunea iluzorie a succesului.

Cu cât petreceam mai mult timp cu Julian, cu atât realizam că se năruia din ce în ce. Era ca şi cum ar fi avut un fel de dorință de moarte. Nu-l mulțumea nimic, niciodată. În cele din urmă, mariajul său se destrămă. Nu mai vorbea deloc cu tatăl lui; şi, deşi avea toate bogățiile materiale pe care cineva şi le-ar fi putut dori, încă nu găsise ceea ce căuta. Se vedea asta pe plan emoțional, fizic şi spiritual.

La vârsta de cincizeci şi trei de ani, Julian arăta de parcă ar fi avut mai mult de şaptezeci. Fața sa devenise o mască ridată, tribut mai puțin glorios plătit acestei abordări „fără prizonieri" a vieții, în general, şi stresului uriaş al acestui stil de viață dezechilibrat, în particular. Cinele în restaurante franțuzeşti scumpe, la ore târzii din noapte, fumând țigări cubaneze groase şi bând coniac după coniac, îl făcuseră să devină jenant de gras. Se plângea mereu că e bolnav şi că obosise să tot fie bolnav şi obosit. Îşi pierduse simțul umorului şi nu părea că avea să mai râdă vreodată. Cândva entuziasta natură a lui Julian fusese înlocuită de o

sobrietate mortuară. Personal, cred că viața lui își pierduse orice scop.

Probabil că lucrul cel mai trist era că își pierduse și concentrarea în sala de judecată. Acolo unde, cândva, el îi uimea pe toți cei prezenți cu o argumentație elocventă și susținută, care te ținea cu sufletul la gură, acum vorbea monoton ore întregi, bătând câmpii cu privire la cazuri obscure care aveau foarte puțin sau deloc de-a face cu cazul prezentat curții. Acolo unde, cândva, putea să reacționeze cu grație la obiecțiile avocatului adversar, afișa acum un sarcasm mușcător care punea serios la încercare răbdarea judecătorilor, care, cu ceva vreme în urmă, îl consideraseră un geniu al pledoariei. Altfel spus, scânteia de viață a lui Julian începuse să pâlpâie.

Și nu doar încordarea ritmului său frenetic îl împingea de timpuriu în groapă. Simțeam că mersese mult mai adânc. Părea să fie ceva spiritual. Aproape în fiecare zi îmi spunea că nu simte nici un fel de pasiune pentru ceea ce face și că simte cum îl cuprinde un mare gol. Julian spunea că, pe vremea când era tânăr avocat îi plăcuse Dreptul cu adevărat, deși inițial se îndreptase către el datorită agendei sociale a familiei. Subtilitățile Dreptului și provocările intelectuale i-au menținut pasiunea și energia. Puterea sa de a efectua schimbări sociale îl inspirase și îl motivase. Pe atunci era mai mult decât fiul unui om bogat din Connecticut. Se văzuse, realmente, ca o forță a Binelui, un instrument al îmbunătățirii sociale care își putea utiliza înzestrările evidente pentru a-i ajuta pe ceilalți. Această viziune conferise un sens vieții sale. Îi dăduse un scop și îi alimentase speranțele.

Distrugerea lui Julian se datora mai multor factori decât o unei legături ruginite cu ceea ce făcea pentru a-și câștiga traiul. Înainte ca eu să mă alătur firmei, el suferise o mare tragedie. Ceva cu adevărat de nerostit i se întâmplase, după spusele unuia dintre partenerii seniori, dar nu găsisem pe nimeni care să-mi vorbească despre asta. Chiar și bătrânul Harding, celebrul și vorbărețul director asociat, care petrecuse

mai mult timp în barul de la Ritz Carlton, decât în biroul său jenant de spațios, spunea că jurase să păstreze secretul. Oricare ar fi fost acest secretprofund, întunecat, am presupus că el contribuise, într-un anume fel, la spirala descendentă a lui Julian. Bineînțeles, eram curios, dar mai presus de toate îmi doream să-l ajut. Nu fusese doar mentorul meu; era cel mai bun prieten al meu.

Şi atunci s-a întâmplat. Acel grav atac de cord îl aruncă la pământ pe genialul Julian Mantle şi îi reaminti că e muritor. Căzu chiar în mijlocul sălii de judecată numărul şapte, într-o luni dimineață, în aceeaşi sală de judecată în care câştigase „Mama Tuturor Proceselor de Crimă".

VIZITATORUL MISTERIOS

Fu convocată o întâlnire de urgență a tuturor membrilor firmei. Judecând după cum ne adunasem în sala principală de şedințe, mi-am dat seama că era vorba despre o problemă serioasă. Bătrânul Harding fu primul care vorbi celor adunați.

„Mă tem că am veşti foarte proaste. Julian Mantle a suferit un grav atac de cord ieri, în sala de judecată, în timp ce pleda în cazul Air Atlantic. Se află la secția de terapie intensivă, dar doctorii m-au informat că starea sa este acum stabilă şi îşi va reveni. Totuşi, Julian a luat o decizie, pe care cred că trebuie să o cunoaşteți cu toții. A hotărât să părăsească familia noastră şi să renunțe la practica Dreptului. Nu se va întoarce la firmă."

Am fost şocat. Ştiam că avea probleme, dar nu crezusem niciodată că va pleca. De asemenea, după toate prin câte trecusem, mă gândeam că ar fi trebuit să aibă măcar curtoazia de a-mi spune aceasta personal. Nu mă lăsase nici măcar să-l văd la spital. De câte ori trecusem pe acolo, surorile fuseseră instruite să îmi spună că doarme şi că nu poate fi deranjat. Refuzase şi să-mi răspundă la telefon. Poate că îi aminteam de viața pe care voia să o uite. Cine ştie? Dar de un lucru sunt sigur. M-a durut.

Acest episod s-a petrecut acum mai bine de trei ani. Ultimul lucru pe care l-am auzit a fost că Julian se îndrepta către India într-un fel de expediție. Îi spusese unuia dintre parteneri că voia să-şi simplifice viața, că „avea nevoie de unele răspunsuri" şi că spera să le găsească în acel ținut mistic. Îşi vânduse vila, avionul şi insula privată. Îşi vânduse chiar şi Ferrari-ul. „Julian Mantle ca yoghin indian", mi-am zis. „Misterioase sunt căile Dreptului."

În cei trei ani care au trecut, dintr-un tânăr avocat supraîncărcat de muncă am devenit un avocat ceva mai în vârstă, epuizat şi cinic. Eu şi soția mea Jenny, aveam acum o familie. În cele din urmă, am început propria mea căutare a sensului vieții. Credeam că a avea copii dusese la aceasta. Ei schimbaseră fundamental modul în care priveam lumea şi rolul meu în ea. Tatăl meu a exprimat acest lucru cel mai bine, când mi-a spus: „John, pe patul de moarte nu îți vei fi dorit niciodată să fi petrecut mai mult timp la birou". Aşa încât am început să petrec ceva mai mult timp acasă. Am stabilit o existență destul de confortabilă şi de comună. M-am înscris la Rotary Club şi am început să joc golf în zilele de sâmbătă pentru a-mi face fericiți partenerii şi clienții. Dar, trebuie să recunosc, în momentele de linişte mă gândeam, adesea, la Julian şi mă întrebam ce se întâmplase cu el în anii de când părăsise compania în mod neaşteptat.

Probabil că se stabilise în India, un loc atât de divers, pe care chiar şi un suflet neastâmpărat ca al său îl putea transforma într-un cămin. Sau poate că hălăduia prin în Nepal? Sau poate că făcea scufundări în Caymans? Un lucru era cert: nu revenise la profesia de avocat. Nimeni nu primise nici măcar o carte poştală de când părăsise domeniul Dreptului alegând să se autoexileze.

Acum două luni, o bătaie în uşă îmi oferi primele răspunsuri la întrebări. Tocmai mă întâlnisem cu ultimul client într-o zi istovitoare, când Genevieve, isteața mea asistentă, băgă capul pe uşa micului şi

elegant mobilatului meu birou.

„Vrea cineva să te vadă, John. Spune că e urgent şi că nu pleacă până nu vorbeşte cu tine."

„Dar tocmai voiam să plec, Genevieve", am răspuns cu nerăbdare. „Mă duc să mănânc ceva înainte să termin rezumatul la cazul Hamilton. Nu am timp să văd pe nimeni chiar în momentul ăsta. Spune-i să-şi facă o programare ca toţi ceilalţi şi dacă îţi mai face necazuri cheamă paznicii."

„Dar zice că trebuie neapărat să te vadă. Refuză să accepte un răspuns negativ!"

Pentru o clipă m-am gândit să chem eu însumi paznicii. Dar dându-mi seama că s-ar putea să fie cineva la ananghie, am adoptat o atitudine mult mai tolerantă.

„Bine, trimite-l înăuntru", am dat eu înapoi. „Probabil că afacerea asta îmi va fi oricum de folos."

Uşa biroului se deschise încet. În cele din urmă se deschise de tot, dezvăluind un bărbat zâmbitor, cam la treizeci şi cinci de ani. Era înalt, suplu şi musculos, radiind o abundenţă de vitalitate şi energie. Mi-a amintit de acei copii perfecţi cu care mergeam la Facultatea de Drept, provenind din familii perfecte, cu case perfecte, maşini perfecte şi piele perfectă. Dar era ceva mai mult la acest vizitator decât înfăţişarea sa tinerească. O pace profundă îi conferea o prezenţă aproape divină. Şi ochii. Ochi albaştri, pătrunzători, a căror privire a trecut nestingherită prin mine, ca o lamă întâlnind obrazul fraged al unui adolescent, bărbierindu-se, emoţionat, pentru prima oară.

„Un alt avocat formidabil care îmi vânează slujba", mi-am zis eu. „O, Doamne, de ce stă acolo holbându-se la mine? Sper că nu pe nevasta lui am reprezentat-o la acel mare proces de divorţ pe care l-am câştigat săptămâna trecută. Poate că chiar ar fi trebuit să chem paznicii."

Tânărul continuă să se uite la mine, ca un Buddha zâmbitor

care-şi priveşte discipolul favorit. După o clipă lungă de tăcere inconfortabilă, vorbi pe un ton surprinzător de autoritar.

„Aşa îţi tratezi tu vizitatorii, John, chiar şi pe cei care te-au învăţat tot ce ştii despre ştiinţa succesului într-o sală de judecată? Ar fi trebuit să păstrez secretele meseriei numai pentru mine", spuse el, iar buzele sale pline schiţară o grimasă.

O senzaţie stranie îmi gâdilă stomacul. Am recunoscut imediat acea voce aspră şi molcomă. Inima mi se opri în piept.

„Julian? Tu eşti? Nu pot să cred! Chiar tu eşti?"

Râsul puternic al vizitatorului îmi confirmă toate bănuielile. Tânărul care stătea în faţa mea nu era altcineva decât Julian Mantle, de mult pierdutul yoghin din India: Am fost uluit de incredibila sa transformare. Aparenţa sa de fantomă, tusea bolnăvicioasă şi ochii fără viaţă ai fostului meu coleg dispăruseră. Dispăruseră aparenţa vârstnică şi expresia morbidă, care fuseseră semnele sale distinctive. În schimb, bărbatul dinaintea mea părea să fie în culmea sănătăţii, iar faţa sa, fără nici o cută, radia. Ochii îi străluceau, oferind o fereastră către extraordinara sa vitalitate. Şi mai uluitoare era seninătatea pe care Julian o emana. M-am simţit complet împăcat doar stând acolo şi uitându-mă la el. Nu mai era anxiosul partener senior „de tip-A"[2] al unei prestigioase firme de avocaţi. Dimpotrivă, bărbatul care mă privea era un tânăr, vital şi zâmbitor, model al transformării.

[2] Tip de personalitate caracterizat de competitivitate, preocuparea de a face cât mai multe într-un timp limitat, impuls excesiv spre acţiune şi dificultatea de a se relaxa (n. trad.).

MIRACULOASA TRANSFORMARE A LUI JULIAN MANTLE

Am fost uimit de noul şi transformatul Julian Mantle.

„Cum poate cineva, care în urmă cu doar câțiva ani arăta ca un bătrân obosit, să arate acum atât de vibrant şi de viu?", m-am întrebat cu neîncredere, în sinea mea. „Să fie vorba despre vreun drog magic datorită căruia a putut să bea din fântâna tinereții? Care să fie cauza acestei extraordinare inversări?"

Julian vorbi primul. Îmi spuse că excesiv de competitiva lume a Dreptului îi ceruse birul, nu doar fizic şi emoțional, dar şi spiritual. Ritmul rapid şi exigențele continue ale muncii sale îl extenuaseră, doborându-l. Recunoscu că trupul lui se degradase, iar mintea îşi pierduse agerimea. Atacul de cord fusese doar un simptom al unei probleme mult mai profunde. Presiunea constantă şi programul epuizant al unui avocat de talie mondială distruseseră cea mai importantă - şi probabil cea mai umană - înzestrare a sa: spiritul. Spuse că atunci când doctorul îi dăduse ultimatumul de a renunța fie la Drept, fie la propria viață, întrevăzuse o ocazie de aur de a reaprinde focul interior pe care îl simțise când era tânăr; un foc care se stinsese pe

măsură ce Dreptul devenea, din ce în ce mai puțin, o plăcere şi din ce în ce mai mult, o afacere.

Julian se entuziasmă tot mai mult povestindu-mi cum îşi vânduse toate posesiunile materiale şi se îndreptase către India, un ținut ale cărui cultură şi tradiții mistice îl fascinaseră dintotdeauna. Călătorise din cătun în cătun, uneori pe jos, alteori cu trenul, învățând noi obiceiuri, vizitând obiectivele turistice atemporale şi ajungând să iubească din ce în ce mai mult poporul indian care radia căldură, bunătate şi o perspectivă revigorantă asupra adevăratului înțeles al vieții. Îi iubea chiar şi pe cei care îşi deschiseseră foarte puțin casele - şi inimile - acestui vizitator plictisitor din Occident. Zilele trecură în acele locuri încântătoare, iar Julian începu, treptat, să se simtă din nou viu şi întreg, cum nu se mai simțise din copilărie. Curiozitatea naturală şi scânteia creativă îi reveniră repede, împreună cu entuziasmul şi energia vieții. Începu să se simtă mai vesel şi mai împăcat. Şi începu să râdă din nou.

Julian îmi spuse că, deşi îmbrățişase fiecare clipă în acest ținut exotic, că excursia sa în India era mai mult decât o simplă vacanță pentru a linişti o minte suprasolicitată. El descrise perioada din acel ținut îndepărtat ca pe o „odisee personală a Sinelui". Mărturisi că luase hotărârea de a afla cine era el cu adevărat şi ce însemna viața sa, înainte de-a fi prea târziu. Pentru aceasta, principala sa prioritate era să se conecteze la rezervorul uriaş de înțelepciune al acestei culturi pentru a afla cum să trăiască o viață mai bogată în împliniri lăuntrice, o viață iluminată.

„Nu vreau să sune prea ciudat, John, dar a fost ca şi cum aş fi primit un ordin din interior, care-mi spunea că trebuie să încep un periplu spiritual pentru a reaprinde scânteia pe care o pierdusem", spuse Julian. „A fost o perioadă extrem de eliberatoare pentru mine."

Cu cât explora mai mult, cu atât auzea mai multe despre călugării indieni care depăşiseră suta de ani, călugări care, în ciuda vârstei

înaintate, se păstraseră tineri, energici şi vitali. Cu cât călătorea mai mult, cu atât învăța mai multe de la yoghinii fără vârstă care stăpâneau arta controlului minții şi a trezirii spirituale. Şi cu cât vedea mai mult, cu atât tânjea să înțeleagă dinamica din spatele acestor miracole ale naturii umane, sperând să aplice filozofia lor în propria-i viață.

În primele etape ale călătoriei lui, Julian căutase compania multor profesori renumiți şi foarte respectați. Mi-a spus că toți îl întâmpinaseră cu brațele şi inima deschise, împărtăşindu-i toate bijuteriile de cunoaştere pe care le acumulaseră pe parcursul unei vieți de contemplare tăcută a aspectelor înalte ale existenței . Julian încercă, de asemenea, să descrie frumusețea străvechilor temple răspândite de-a lungul peisajului mistic al Indiei, edificii care străjuiau, ca nişte paznici credincioşi, poarta înțelepciunii adunate de veacuri. Îmi mai spuse că fusese impresionat de sacralitatea acelor locuri.

„A fost o perioadă magică în viața mea, John. Acela eram eu, un bătrân avocat specializat în litigii, care îşi vânduse totul, de la calul de curse până la Rolex şi care împachetase tot ce-i mai rămăsese într-un rucsac enorm care avea să mă însoțească permanent în aventura mea printre tradițiile atemporale ale Orientului."

„A fost greu să pleci?", l-am întrebat cu voce tare, neputându-mi stăpâni curiozitatea.

„De fapt, a fost cel mai uşor lucru pe care l-am făcut vreodată. Decizia de a renunța la practica Dreptului şi la toate posesiunile lumeşti a venit firesc. Albert Camus spunea cândva că „Adevărata generozitate față de viitor constă în a da totul prezentului". Ei bine, tocmai asta am făcut. Ştiam că trebuia să mă schimb - aşa că am hotărât să-mi ascult inima şi să fiu foarte drastic. Când am renunțat la bagajul trecutului, viața mea a devenit mult mai simplă şi plină de sens. Când am încetat să mai pierd atât de mult timp vânând marile plăceri ale vieții, am început să mă bucur de cele mici, cum ar fi să privesc stelele răsfirate pe cerul

luminat de lună sau să mă scald în razele soarelui într-o dimineață glorioasă de vară. Iar India este un loc atât de stimulator pentru intelect, încât foarte rar m-am gândit la ceea ce am lăsat în urmă."

Deşi întâlnirile inițiale, cu învățații şi cărturarii acelei culturi exotice, fuseseră interesante, ele nu-i oferiseră lui Julian cunoaşterea după care tânjea. Înțelepciunea pe care o căuta şi tehnicile practice prin care, spera el, viața sa urma să capete o nouă calitate, au continuat să-l ocolească în acele prime zile ale odiseei sale. Abia după aproape şapte luni de când sosise în India, Julian avu prima descoperire autentică.

Se afla în Kashmir, un stat străvechi şi mistic care se întinde liniştit la poalele Munților Himalaya, când avu norocul să întâlnească un domn care se numea Yogi Krishnan. Acest bărbat zvelt, cu capul proaspăt ras, fusese şi el avocat în „încarnarea sa anterioară", cum glumea el adesea, cu un zâmbet larg. Sătul de ritmul febril care caracterizează modernul oraş New Delhi, renunțase şi el la posesiunile materiale şi se retrăsese într-o lume de o mai mare simplitate. Krishnan spunea că, după ce devenise îngrijitorul templului din sat, ajunsese să se cunoască pe sine însuşi şi să-şi afle propriul rol în schema mai largă a vieții.

„Obosisem să-mi trăiesc viața ca şi cum aş fi fost mereu atacat. Am realizat că misiunea mea este de a-i servi pe ceilalți şi de a contribui, cumva, la transformarea acestei lumi într-un loc mai bun. Acum trăiesc pentru a dărui", îi spusese el lui Julian. „Îmi petrec zilele şi nopțile în templu, trăind o viață austeră, dar împlinitoare. Îmi împărtăşesc realizările cu toți cei care vin aici să se roage. Îi slujesc pe cei în nevoie. Nu sunt preot. Sunt pur şi simplu un om care şi-a găsit sufletul."

Julian îi spuse avocatului devenit yoghin povestea sa. Îi relată despre fosta sa viață de celebritate şi privilegii. Îi vorbi lui Yogi Krishnan despre foamea sa de bogăție şi obsesia sa pentru muncă. Îi dezvălui, cu mare emoție, zbuciumul lui interior şi criza spirituală pe care le experimentase atunci când strălucitoarea lumină de odinioară a vieții sale începuse

să pâlpâie sub rafalele unui stil de viață dezechilibrat.

„Am trecut şi eu pe-acolo, prietene. Am simțit şi eu durerea pe care ai trăit-o tu. Totuşi am învățat că totul se întâmplă cu un rost", îi zise Yogi Krishnan cu compasiune. „Fiecare eveniment are un scop şi orice situație are lecția sa. Am realizat că eşecul, fie el personal, profesional sau chiar spiritual, este esențial pentru dezvoltarea personală. El atrage după sine creşterea interioară şi multiple recompense psihice. Nu-ți regreta niciodată trecutul. Mai degrabă îmbrățişează-l ca pe un maestru ce este."

Julian îmi spuse că auzind aceste cuvinte simțise o mare exaltare. Poate că găsise în persoana lui Yogi Krishnan mentorul pe care îl căuta. Cine altcineva decât un alt fost avocat celebru care, prin propria sa odisee spirituală, găsise un mod mai bun de a trăi, ar fi putut să-l învețe secretele creării unei vieți pline de echilibru, farmec şi încântare?

„Am nevoie de ajutorul tău, Krishnan. Vreau să învăț cum să-mi construiesc o viață mai bogată, plenară."

„Sunt onorat să te susțin cu tot ce pot", răspunse yoghinul. „Dar pot să-ți dau un sfat?"

„Desigur."

„De când îngrijesc templul din cătun, am tot auzit vorbindu-se în şoaptă despre un grup de înțelepți mistici care trăieşte pe culmile Munților Himalaya. Legenda spune că ei ar fi descoperit un fel de sistem care va îmbunătăți profund calitatea vieții tuturor - şi nu doar fizic. Se presupune că este un set holistic, integrat, de principii şi tehnici atemporale pentru a elibera potențialul minții, trupului şi sufletului."

Julian fu fascinat. Era perfect.

„Şi unde trăiesc aceşti călugări, mai exact?"

„Nimeni nu ştie şi îmi pare rău că sunt prea bătrân ca să mă duc să-i caut. Dar am să-ți spun un lucru, prietene; mulți au încercat să-i găsească şi au eşuat - cu consecințe tragice. Culmile înalte ale Himalayei

sunt extrem de înşelătoare. Chiar şi cel mai iscusit alpinist este neajutorat în faţa naturii lor dezlănţuite. Dar dacă tu cauţi cheile de aur către sănătate radioasă, fericire durabilă şi împlinire interioară, nu eu deţin înţelepciunea pe care o doreşti - ci ei."

Julian, care nu renunţa uşor niciodată, continuă să insiste pe lângă Yogi Krishnan. „Eşti sigur că nu ai nici o idee despre locul unde trăiesc?"

„Tot ce-ţi pot spune este că localnicii din sat îi cunosc sub numele de Marii Înţelepţi din Sivana. În mitologia lor, Sivana înseamnă „Oaza iluminării". Aceşti călugări sunt adoraţi ca fiinţe cu trupuri divine şi cu o putere de influenţă cu totul aparte. Dacă aş fi ştiut unde pot fi găsiţi, aş fi fost obligat să-ţi spun. Dar sincer să fiu, nu ştiu - de fapt, nimeni nu ştie."

În dimineaţa următoare, când primele raze ale soarelui indian dansau pe linia orizontului multicolor, Julian porni în căutarea ţinutului pierdut al Sivanei. La început se gândise să angajeze un ghid Sherpa care să-l ajute în ascensiunea montană, dar, dintr-un motiv straniu, instinctele sale îi spuseră că aceasta era o călătorie pe care trebuia să o întreprindă singur. Aşa că, poate pentru prima dată în viaţă, renunţă la chingile strâmte ale raţiunii şi avu încredere în intuiţie. Simţea că va fi în siguranţă. Cumva, ştia că va găsi ceea ce căuta. Aşa că, plin de zel misionar, începu să urce.

Primele zile fură uşoare. Uneori ajungea din urmă pe câte unul din veselii localnici ai satului din vale, care se plimba pe vreo potecă, probabil în căutarea unei bucăţi bune de lemn pe care s-o sculpteze, sau a sanctuarului pe care acest loc suprarealist îl oferea tuturor celor care îndrăzneau să se aventureze pe astfel de culmi care atingeau văzduhul. Alteori urca singur, reflectând în tăcere la ceea ce fusese în viaţă - şi la ceea ce urma să devină.

Nu dură mult până când satul de dedesubt nu mai fu nimic altceva decât o mică pată de culoare pe acea pânză minunată de o splendoare

naturală. Maiestuozitatea vârfurilor acoperite de zăpadă ale Munților Himalaya îi făcea inima să bată mai tare şi îi tăia respirația minute în şir. Simțea o unitate cu împrejurimile, un fel de complicitate de care doi vechi prieteni se pot bucura după mulți ani petrecuți împreună, ascultându-şi unul altuia cele mai intime gânduri şi râzând unul la glumele celuilalt. Aerul proaspăt de munte îi limpezea mintea şi îi energiza spiritul. Întrucât călătorise mult prin lume, Julian crezuse că le văzuse pe toate. Dar nu văzuse niciodată o frumusețe ca aceasta. Minunile care îl îmbătau în acele clipe magice erau un excelent tribut oferit simfoniei naturii. Dintr-odată, se simți fericit, bine dispus şi fără griji. Aici, mult deasupra umanității, Julian se aventurase în afara coconului obişnuitului şi începuse să exploreze tărâmul extraordinarului.

„Încă îmi mai amintesc cuvintele care îmi treceau prin minte acolo sus", spuse Julian. „Mă gândeam că, la modul esențial, viața se referă la alegeri. Destinul unui om se desfăşoară conform alegerilor pe care le face. Şi eram sigur că alegerea pe care o făcusem eu era cea potrivită. Ştiam că viața mea nu va mai fi niciodată la fel şi că ceva minunat, poate chiar miraculos, urma să mi se întâmple. Era o trezire uimitoare."

Julian mi-a spus că, pe măsură ce urca în regiunile rarefiate ale munților Himalaya, se simțea tot mai nerăbdător. „Dar era un neastâmpăr benefic, ca cel pe care l-am simțit în noaptea balului de absolvire sau înaintea unui caz interesant, când mass-media mă urmărea pe coridoarele de la tribunal. Şi, deşi nu avem un ghid sau o hartă, drumul era clar şi o cărare subțire, puțin umblată, mă conducea tot mai sus în profunzimile acelor munți. Era ca şi cum aş fi avut un fel de busolă interioară care mă îmboldea cu blândețe către destinația mea. Nu cred că m-aş fi putut opri din urcat, chiar dacă aş fi vrut". Julian era emoționat, iar cuvintele îi țâşneau ca apa năvalnică a unui izvor de munte, după o ploaie îndelungată.

Mergând încă două zile pe drumul care trebuia să ducă spre Sivana, după cum se ruga el, gândurile lui Julian se întoarseră la viața sa anterioară. Deşi se simțea complet eliberat de stresul şi încordarea caracteristice fostei sale lumi, se întreba dacă ar putea, într-adevăr, să-şi petreacă restul zilelor fără provocarea intelectuală pe care profesia de avocat i-o oferise de când absolvise Şcoala de Drept de la Harvard. Apoi, gândurile îi reveniră la biroul lui acoperit cu lemn de stejar dintr-un zgârie-nori scânteietor, din centrul oraşului, şi la locuința de vară idilică pe care o vânduse pe un preț de nimic. Se gândi la vechii prieteni cu care frecventase cele mai bune restaurante din cele mai încântătoare locuri. Se gândi, de asemenea, la prețiosul său Ferrari, la cum îi cânta inima când ambreia motorul şi la întreaga ferocitate cu care maşina se deştepta, huruind puternic.

Aventurându-se în adâncurile acelui loc mistic, reflecțiile sale cu privire la trecut fură imediat întrerupte de minunile uimitoare ale clipei prezente. În timp ce se cufunda în darurile inteligenței naturii se petrecu ceva uimitor.

Văzu, cu coada ochiului, un pic înaintea sa pe cărare, o altă ființă îmbrăcată ciudat într-o robă lungă roşie cu glugă bleumarin. Julian fu uimit să vadă un om în acest loc izolat în care avusese nevoie de şapte zile înşelătoare ca să ajungă. Fiind la multe mile depărtare de orice civilizație adevărată şi nefiind sigur unde se află capătul destinației sale, Sivana, strigă la tovarăşul său de drum.

Ființa refuză să răspundă şi iuți pasul pe cărarea pe care urcau amândoi, fără să aibă măcar curtoazia de aş întoarce privirea către Julian, în semn de recunoaştere. Curând, misteriosul călător se îndepărta, alergând, cu roba sa roşie fluturându-i, grațios, pe spate, asemeni bumbacului fraged ce atârnă dintr-o frânghie de rufe într-o zi vântoasă de toamnă.

„Te rog, prietene, am nevoie de ajutorul tău pentru a găsi Sivana",

strigă Julian. „Călătoresc de şapte zile cu puţină hrană şi apă. Cred că m-am rătăcit!"

Fiinţa se opri, brusc. Julian se apropie cu precauţie, în timp ce călătorul rămase remarcabil de imobil şi de tăcut. Capul îi rămase nemişcat, mâinile şi picioarele la fel. Julian nu-i putu vedea faţa ascunsă sub glugă, dar fu mişcat de conţinutul coşuleţului din mâinile călătorului. În coş se afla un buchet din cele mai delicate şi frumoase flori pe care Julian le văzuse vreodată. Fiinţa strânse mai tare coşul pe măsură ce Julian se apropie de el; ca şi cum şi-ar fi arătat atât dragostea faţă de aceste preţioase posesiuni, cât şi neîncrederea în faţa acestui occidental înalt, la fel de obişnuit prin părţile acelea ca roua în deşert.

Julian îl privi pe călător cu o curiozitate intensă. O rază fugară de soare îi dezvălui faţa unui bărbat sub gluga largă. Dar Julian nu văzuse niciodată un bărbat ca acesta. Deşi era cel puţin de vârsta lui, avea trăsături izbitoare, care îl fermecară pe Julian şi îl făcură să se oprească pur şi simplu şi să se holbeze un timp care îi păru o eternitate. Ochii acestuia erau ca cei ai pisicilor şi atât de pătrunzători, încât Julian fu forţat să privească în altă parte. Pielea sa de culoarea măslinelor era suplă şi moale. Corpul părea puternic şi robust. Şi, deşi mâinile bărbatului trădau faptul că nu mai era tânăr, el radia o asemenea abundenţă de tinereţe şi vitalitate încât Julian se simţi hipnotizat de ce îi apăruse în faţă, ca un copil care urmăreşte atent mişcările unui scamator la primul său spectacol de magie.

„Acesta trebuie să fie unul dintre Marii Înţelepţi din Sivana", îşi spuse Julian, abia putând să-şi ascundă încântarea cu privire la această descoperire.

„Sunt Julian Mantle. Am venit să învăţ de la Înţelepţii din Sivana. Ştiţi unde-i pot găsi?" întrebă el.

Bărbatul privi îndelung la acest vizitator obosit din Occident. Seninătatea şi pacea care emanau din fiinţa sa îi dădeau o înfăţişare

angelică, luminând din interior.

Bărbatul vorbi blând, aproape în şoaptă: „De ce îi cauți pe aceşti înțelepți, prietene?"

Simțind că găsise, într-adevăr, pe unul dintre călugării mistici pe care atâția oameni înainte se străduiseră, în van, să-i găsească, Julian îşi deschise inima şi îi împărtăşi călătorului odiseea sa. Îi vorbi despre fosta sa viață şi despre criza spirituală cu care se confruntase, despre cum îşi vânduse sănătatea şi energia pentru recompensele trecătoare pe care i le oferea practica Dreptului. Îi povesti despre cum schimbase bogățiile sufletului pe un cont gras în bancă şi despre gratificația iluzorie a stilului său de viață: „trăieşte repede şi mori tânăr". Îi mai spuse despre călătoriile lui în mistica Indie şi despre întâlnirea cu Yogi Krishnan, fostul avocat din New Delhi, care renunțase şi el la fosta sa viață sperând să găsească armonia interioară şi pacea durabilă.

Călătorul rămase tăcut şi nemişcat. Vorbi din nou doar când Julian pomeni despre dorința sa arzătoare, aproape obsesivă, de a asimila principiile străvechi ale vieții iluminate. Punându-şi brațul în jurul umerilor lui Julian, bărbatul spuse cu blândețe: „Dacă îți doreşti cu adevărat, din inimă, să înveți înțelepciunea unui mod mai bun de a trăi, atunci este de datoria mea să te ajut. Sunt, într-adevăr, unul dintre acei înțelepți pe care ai venit de atât de departe să-i cauți. Eşti prima persoană care ne-a găsit de mulți ani încoace. Felicitări. Îți admir tenacitatea. Trebuie să fi fost un avocat bun", spuse el.

Se opri, ca şi cum ar fi fost puțin nesigur de ce urma să facă, apoi continuă. „Dacă vrei, poți veni cu mine, ca oaspete al meu, la templul nostru. El se află într-o parte ascunsă a acestei regiuni montane, la multe ore de mers de aici. Frații şi surorile mele te vor întâmpina cu brațele deschise. Vom lucra împreună pentru a te învăța principiile şi strategiile străvechi pe care străbunii noştri ni le-au transmis de-a lungul secolelor."

„Înainte de a te lua cu mine în intimitatea lumii noastre şi a-ţi împărtăşi cunoaşterea acumulată, pentru ca viaţa ta să fie plină de bucurie, vigoare şi sens, trebuie să-ţi cer să-mi promiţi ceva", spuse înţeleptul. „După ce vei învăţa aceste adevăruri atemporale trebuie să te întorci în ţinutul tău natal din Occident şi să împărtăşeşti această înţelepciune tuturor celor care au nevoie să o audă. Deşi suntem izolaţi aici în aceşti munţi magici, suntem conştienţi de zbuciumul în care se află lumea voastră. Oamenii buni îşi pierd calea. Trebuie să le dai speranţa pe care o merită. Şi mai important, trebuie să le dai instrumentele pentru a-şi împlini visele. Asta-i tot ce-ţi cer."

Julian acceptă pe dată termenii înţeleptului şi promise că va purta mesajul lor preţios în Occident. Pe măsură ce cei doi bărbaţi continuau să urce pe cărarea de munte către satul pierdut din Sivana, soarele indian începu să apună, un cerc roşu fierbinte alunecând într-un somn vrăjit, după o zi lungă şi obositoare. Julian îmi spuse că nu va uita niciodată măreţia acelui moment, în care păşea alături de un călugăr indian fără vârstă, faţă de care simţea, nelămurit, o dragoste frăţească, călătorind către locul pe care tânjise să-l găsească, cu toate minunile şi multele sale mistere.

„Acesta a fost, cu siguranţă, momentul cel mai memorabil al vieţii mele", mărturisi el. Julian crezuse întotdeauna că viaţa se reduce doar la câteva momente-cheie. Acesta era unul dintre ele. Adânc în sufletul său, presimţise că aceasta era prima etapă din restul vieţii sale, o viaţă care, curând, avea să se dovedească a fi mult mai mult decât tot ce fusese vreodată.

ÎNTÂLNIREA MAGICĂ CU ÎNȚELEPȚII DIN SIVANA

După ce merseră mai multe ore pe cărările întortocheate şi pline de buruieni, cei doi călători ajunseră într-o vale cu vegetație luxuriantă. De o parte a văii, Munții Himalaya cu vârfurile acoperite de zăpadă, îşi ofereau protecția ca nişte soldați ce păzesc locul în care se odihnesc generalii lor. De cealaltă parte, se înălța o pădure deasă de pini, un omagiu perfect natural, adus acestui încântător tărâm fantastic.

Înțeleptul îl privi pe Julian şi îi zâmbi cu blândețe: „Bine-ai venit în Nirvana din Sivana."

Cei doi coborâră, apoi, pe un drum mai puțin circulat către pădurea deasă care forma baza văii. Mirosul de pini şi de lemn de santal adia prin aerul rece, înviorător, de munte. Julian, acum desculț, îşi eliberă picioarele care-l dureau, simțind muşchiul umed sub tălpi. Fu surprins să vadă orhidee bogat colorate şi o sumedenie de alte flori minunate dansând printre pomi, ca şi cum ar fi sărbătorit frumusețea şi splendoarea acestei mici guri de Rai.

Undeva, în depărtare, Julian auzi voci blânde, moi, care îi mângâiau urechile. Continuă să-l urmeze pe înțelept fără a scoate un sunet. După ce merseră încă aproape un sfert de ceas, cei doi bărbați ajunseră la un luminiş. În fața lor se afla un loc pe care chiar şi înțeleptul Julian

Mantle, pe care era greu să-l surprinzi cu ceva, nu şi l-ar fi putut imagina vreodată - un cătun făcut doar din trandafiri. În mijlocul satului era un mic templu, de tipul celor pe care Julian le văzuse în călătoriile sale prin Thailanda şi Nepal. Dar acesta era construit din flori roşii, albe şi roz, ţinute laolaltă de panglici şi rămurele multicolore. Micile colibe presărate în spaţiu păreau să fie locuinţele austere ale înţelepţilor. Erau făcute tot din trandafiri. Julian rămase mut de uimire.

Cât despre locuitorii acelui sat, cei pe care îi văzuse, arătau ca şi tovarăşul de drum al lui Julian, ce îi dezvălui, acum, că numele său era Yogi Raman. Îi explică că el era cel mai în vârstă înţelept din Sivana şi conducătorul acestui grup. Cetăţenii acestei colonii de vis arătau uimitor de tineri şi se mişcau cu seninătate şi fermitate. Nici unul dintre ei nu vorbea, alegând în schimb să respecte liniştea acestor locuri, îndeplinindu-şi sarcinile în tăcere.

Bărbaţii, vreo zece la număr, purtau aceleaşi robe roşii ca şi Yogi Raman şi îi zâmbiră cu seninătate lui Julian când intră în sat. Fiecare dintre ei arăta calm, sănătos şi profund mulţumit. Era ca şi cum, tensiunile care ne îmbolnăvesc pe atât de mulţi dintre noi în lumea noastră modernă, simţiseră că nu erau binevenite la întâlnirea la nivel înalt a seninătăţii şi se deplasaseră în direcţii mult mai primitoare. Deşi trecuseră mulţi ani de când venise cineva nou printre ei, aceşti bărbaţi îl întâmpinau într-un mod reţinut, oferind o simplă plecăciune în chip de salut, pentru acest vizitator care venise de departe, pentru a-i găsi.

Femeile erau la fel de impresionante. În sari-urile lor graţioase, din mătase roz, şi părul negru ca fumul împodobit cu lotuşi albi, mergeau preocupate prin sat, cu o agilitate excepţională. Cu toate acestea, nu era vorba despre preocuparea frenetică ce pătrunde vieţile oamenilor din societatea noastră. Prin contrast, a lor era una de tip uşor şi graţios. Cu o focalizare de tip Zen, unele dintre ele lucrau în templu, pregătind ceea ce părea a fi un festival. Altele aduceau lemne pentru foc şi tapiserii

bogat ornamentate. Toate erau implicate într-o activitate productivă. Toate păreau să fie fericite.

În fine, fețele Înțelepților din Sivana revelau forța modului lor de viață. Deşi erau, evident, nişte adulți la vârsta maturității, fiecare dintre ei radia o prospețime copilărească; în ochii lor strălucea vitalitatea tinereții. Nici unul dintre ei nu avea riduri. Nici unul dintre ei nu avea păr alb. Nici unul dintre ei nu părea bătrân.

Lui Julian, căruia cu greu îi venea să creadă ceea ce experimenta, îi fu oferit un ospăț cu fructe proaspete şi legume exotice, o dietă despre care avea să afle că era una dintre cheile către comoara sănătății ideale, de care se bucurau înțelepții. După masă, Yogi Raman îl însoți pe Julian la locuința lui: o colibă plină de flori, cu un pat mic pe care se afla un caiet de jurnal cu file albe. Aceasta urma să fie casa lui în viitorul apropiat.

Deşi Julian nu văzuse niciodată ceva asemănător lumii magice din Sivana, simți în sinea sa că se întorsese acasă, într-un paradis pe care îl cunoscuse cândva, cu mult timp în urmă. Într-un fel, acest sat de trandafiri nu îi era străin. Intuiția îi spunea că aparținea acestui loc, chiar şi numai pentru scurt timp. Acesta urma să fie locul în care el îşi va reaprinde focul lăuntric, pentru a trăi ceea ce cunoscuse înainte ca profesia de avocat să-i răpească sufletul, un sanctuar în care spiritul său rănit va începe să se vindece. Şi astfel începu viața lui Julian printre înțelepții din Sivana, o viață a simplității, seninătății şi armoniei. Dar partea cea mai frumoasă nici nu începuse încă.

DISCIPOLUL ÎNȚELEPȚILOR

Visele marilor visători nu se împlinesc niciodată, întotdeauna se transcend.

Alfred Lord Whitehead

Era acum ora 20:00 şi mai aveam câteva pregătiri de făcut pentru înfăţişarea de a doua zi, de la tribunal. Totuşi, eram fascinat de experienţa acestui fost apărător al legii, care îşi transformase radical viaţa după ce îi întâlnise pe aceşti minunaţi înţelepţi ai Indiei şi se instruise sub îndrumarea lor. Ce transformare uimitoare şi extraordinară! m-am gândit. Mă întrebam în sinea mea dacă secretele pe care Julian le învăţase în acel îndepărtat refugiu montan vor putea să eleveze şi calitatea vieţii mele şi să-mi reumple rezervele de uimire faţă de lumea în care trăim! Cu cât îl ascultam mai mult pe Julian, cu atât ajungeam să realizez că propriul meu spirit ruginise. Ce se petrecuse cu toată pasiunea neobişnuită pe care o puneam în tot ce făceam când eram mai tânăr? Pe atunci, chiar şi cele mai simple lucruri mă umpleau de bucurie. Poate sosise vremea să-mi recreez destinul.

Simţindu-mi fascinaţia faţă de odiseea sa şi nerăbdarea de a-mi însuşi sistemul de viaţă iluminată pe care i-l transmiseseră înţelepţii, Julian îşi continuă povestea grăbind ritmul. Îmi spuse cum dorinţa sa de cunoaştere, împreună cu inteligenţa sa ascuţită - rafinată în mulţi ani

de lupte în sala de judecată - îl transformaseră într-un membru iubit în comunitatea din Sivana. În cele din urmă, în semn de afecțiune, călugării îl desemnară pe Julian membru onorific al grupului, tratându-l ca pe o parte integrantă a familiei lor.

Nerăbdător să-şi îmbogățească cunoştințele cu privire la lucrările minții, trupului şi sufletului şi să atingă stăpânirea de sine, Julian petrecu, literalmente, fiecare moment al zilei, încă de când se trezea, sub tutela lui Yogi Raman. Înțeleptul deveni pentru Julian mai degrabă un tată, decât un profesor, deşi diferența de vârstă era de doar câțiva ani. Era clar că acest om acumulase înțelepciunea mai multor vieți, şi, fapt cu totul îmbucurător, era dispus să i-o împărtăşească lui Julian.

Înainte să răsară soarele, Yogi Raman se aşeza lângă entuziastul său student şi îi umplea mintea cu viziuni profunde asupra sensului vieții şi cu tehnici puțin cunoscute, pe care el ajunsese să le stăpânească bucurându-se de o mai mare vitalitate, creativitate şi împlinire. Îl învață pe Julian principii străvechi care, spunea el, puteau fi folosite de oricine pentru a trăi mai mult, a rămâne tânăr şi a deveni tot mai fericit. Julian află, de asemenea, că cele două discipline înrudite, stăpânirea propriei vieți şi asumarea răspunderii față de sine, îl vor împiedica să revină la haosul crizei care îi caracterizase viața în Occident. Pe măsură ce săptămânile deveneau luni, el a reuşit să înțeleagă ce potențial valoros zace în mintea lui, aşteptând să fie trezit şi folosit pentru scopuri mai înalte. Uneori, maestrul şi discipolul stăteau, pur şi simplu, şi priveau incandescentul soare indian, răsărind de undeva de jos, din pajiştile de un verde profund. Alteori, se odihneau în meditație tăcută, savurând darurile tăcerii. Alteori se plimbau prin pădurea de pini, discutând probleme de filozofie şi bucurându-se fiecare de compania celuilalt.

Julian spuse că primele indicații cu privire la dezvoltarea sa personală i-au fost oferite abia după trei săptămâni petrecute în Sivana. El începu să observe frumusețea în cele mai obişnuite lucruri. Fie că

era vorba de minunăția unei nopți înstelate sau de spectacolul încântător al unei pânze de păianjen după ploaie, Julian le absorbea pe toate. Mai spuse că acest nou stil de viață şi noile obiceiuri asociate cu el, începură să aibă un efect profund asupra lumii sale interioare. Îmi spuse că după o lună de aplicare a principiilor şi tehnicilor înțelepților începuse să cultive un sentiment de pace şi seninătate interioară care îl ocolise în anii pe care îi trăise în Occident. Deveni mai vesel şi mai spontan, tot mai energic şi mai creativ cu fiecare zi care trecea.

Vitalitatea fizică şi forța spirituală urmară schimbărilor din atitudinea lui Julian. Corpul său, cândva supraponderal, deveni din ce în ce mai puternic şi mai suplu în timp ce paloarea bolnăvicioasă a feței lui fu înlocuită de o admirabilă tentă de sănătate. De fapt, se simțea ca şi cum ar fi putut face orice, ar fi putut să fie orice şi să deblocheze potențialul infinit despre care învățase că se află în fiecare dintre noi. Începu să se bucure de viață şi să vadă divinitatea ascunsă în fiecare aspect al ei. Străvechiul sistem al acestui grup mistic de călugări începuse să facă minuni.

După ce se opri, ca şi cum ar fi vrut să exprime neîncrederea în propria sa poveste, Julian deveni filosof. „Mi-am dat seama de ceva foarte important, John. Lumea, inclusiv lumea mea interioară, este un loc foarte special. De asemenea, am ajuns să văd că succesul exterior nu înseamnă nimic dacă nu ai succes interior. Există o diferență uriaşă între bunăstare şi a fi înstărit. Pe vremea când eram un avocat dat naibii, chicoteam pe seama acelor oameni care lucrau pentru a-şi îmbunătăți viața interioară şi exterioară. „Trăieşte-ți viața!", gândeam. Dar am învățat că stăpânirea de sine şi grija perseverentă pentru minte, trup şi suflet sunt esențiale pentru a ne găsi sinele superior şi a trăi viața visurilor noastre. Cum poți avea grijă de alții, dacă nu poți nici măcar să ai grijă de tine? Cum poți face bine dacă nici măcar nu te simți bine? Nu pot să te iubesc dacă nu pot să mă iubesc pe mine", spuse el.

Brusc, Julian deveni agitat şi uşor încurcat. „Până acum nu mi-am deschis niciodată inima în acest fel nimănui. Îmi cer scuze pentru asta, John. Doar că am experimentat o astfel de purificare acolo, sus în munți, o astfel de trezire spirituală, încât simt că ceilalți au nevoie să afle ceea ce ştiu eu."

Observând că era târziu, Julian spuse repede că va pleca şi îşi luă la revedere.

„Nu poți pleca acum, Julian. Îmi doresc foarte mult să cunosc înțelepciunea pe care ai asimilat-o în Himalaya şi mesajul pe care ai promis învățătorilor tăi că îl vei aduce în Occident. Nu mă poți lăsa în suspans - ştii că nu suport."

„Mă voi întoarce, prietene, fii sigur. Mă cunoşti, când încep să spun o poveste frumoasă nu mă pot opri. Dar tu ai munca ta, iar eu am câteva probleme personale de care trebuie să am grijă."

„Atunci spune-mi măcar un lucru. Metodele pe care le-ai învățat în Sivana funcționează şi pentru mine?"

„Când discipolul este pregătit, maestrul apare", veni răspunsul grăbit. „Tu şi mulți alții din societatea noastră sunteți gata pentru înțelepciunea pe care eu am privilegiul să o dețin. Toți trebuie să cunoaştem filozofia înțelepților. Toți putem beneficia de ea. Toți trebuie să ştim că perfecțiunea este starea noastră naturală. Îți promit că îți voi împărtăşi cunoaşterea lor străveche. Ai răbdare. Ne întâlnim din nou, mâine seară, pe la această oră, la tine acasă. Atunci îți voi spune tot ce trebuie să ştii pentru a adăuga ceva mai mult elan vieții tale. E bine?"

„Ei, cred că dacă am trăit fără ea toți aceşti ani, n-o să mor dacă mai aştept încă douăzeci şi patru de ore", am răspuns, dezamăgit.

Cu aceasta, maestrul avocat devenit yoghin iluminat al Orientului plecă, lăsându-mă cu mintea plină de întrebări fără răspuns şi de gânduri neterminate.

Stând, tăcut, în biroul meu, am realizat ce mică e de fapt lumea noastră. M-am gândit la vastul rezervor de cunoştinţe în care nu apucasem nici măcar s-arunc o privire. M-am gândit cum m-aş simţi dacă mi-aş recâştiga entuziasmul pentru viaţă şi curiozitatea pe care o aveam când eram mai tânăr. Mi-ar fi plăcut să mă simt mai viu şi să aduc o energie nestăvilită zilelor mele. Poate că şi eu trebuia să-mi părăsesc profesia de avocat. Poate exista şi pentru mine o chemare mai înaltă. Sub povara acestor gânduri, am stins lumina, am închis uşa de la biroul meu şi am ieşit în căldura apăsătoare a unei alte nopţi de vară.

CAPITOLUL VI

ÎNȚELEPCIUNEA TRANSFORMĂRII PERSONALE

Sunt un artist al vieții - capodopera mea este viața mea.

Suzuki

Respectându-şi cuvântul dat, Julian veni la mine în seara următoare. Pe la 19:15 am auzit patru bătăi grăbite în uşa casei mele design Cape Cod, cu oribile jaluzele roz, care, în opinia soției mele, făceau ca locuința noastră să arate ca decupată din *Architectural Digest*. Chiar şi Julian arăta uimitor de diferit față de ziua anterioară. Întruchipa încă sănătatea radioasă şi emana un minunat sentiment de calm. Purta ceva ce m-a făcut să mă simt un pic stânjenit.

O robă roşie, care se termina cu o glugă albastră bogat brodată, îi împodobea corpul, subliniindu-i alura suplă. Şi, deşi era o noapte umedă de iulie, îşi acoperise capul cu gluga.

„Salut, prietene", spuse Julian cu entuziasm.

„Salut."

„Nu te arăta atât de alarmat. Ce te aşteptai să port - Armani?"

Am început amândoi să râdem, încet, la început. Curând, chicotelile noastre se transformară în adevărate hohote. Cu siguranță, Julian nu-şi pierduse simțul ascuțit al umorului care mă distra cu atât de mult timp în urmă.

Relaxându-ne în sufrageria mea aglomerată, dar confortabilă, nu m-am putut abține să nu observ colierul bogat de mărgele de lemn pentru rugăciune, care atârna la gâtul lui.

„Ce sunt acestea? Sunt foarte frumoase."

„O să-ți povestesc despre ele ceva mai târziu", spuse el, trecând câteva mătănii printre degetul mare şi cel arătător. „Avem multe de vorbit în seara aceasta."

„Să începem. Mi-a fost greu să fac ceva la muncă astăzi, atât am fost de incitat de întâlnirea noastră."

Auzind aceasta, Julian începu imediat să-mi dezvăluie mai multe lucruri despre transformarea sa personală şi despre uşurința cu care aceasta s-a petrecut. Îmi povesti despre tehnicile străvechi pe care le învățase cu privire la controlul minții şi la eliminarea obiceiului de a ne îngrijora, care îi consumă pe atât de mulți din complexa noastră societate. Îmi vorbi despre înțelepciunea pe care Yogi Raman şi alți călugări o împărtăşeau pentru a trăi o viață mult mai plină de sens şi de recompense. Îmi mai spuse despre o serie de metode de a elibera izvorul nesecat de tinerețe şi energie despre care spunea că dormitează înăuntrul fiecăruia dintre noi.

Deşi convingerea cu care vorbea era evidentă, deveneam din ce în ce mai sceptic. Eram, cumva, victima unei farse? În fond, acest avocat instruit la Harvard fusese, cândva, celebru pentru farsele sale. Iar povestea lui era destul de fantastică. Gândiți-vă: unul dintre cei mai cunoscuți avocați din țară renunță la tot, îşi vinde toate bunurile lumeşti şi pleacă în India, într-o odisee spirituală, pentru a se întoarce ca unul dintre profeții înțelepți din Himalaya. Nu putea fi adevărat.

„Haide, Julian, încetează! Întreaga poveste începe să semene cu una dintre farsele tale. Pariez că ai închiriat roba asta de la magazinul de costume de peste drum de biroul meu", am sugerat, schițând cel mai neliniştit rânjet de care eram în stare.

Julian răspunse repede, ca şi cum se aşteptase la neîncrederea mea. „La tribunal cum îți argumentezi pledoaria?"

„Ofer dovezi convingătoare."

„Bun. Iată dovada pe care ți-o ofer. Uită-te la fața mea netedă, fără riduri. Uită-te la corpul meu. Simți abundența mea de energie? Simte pacea mea interioară. Cu siguranță se vede că m-am schimbat!"

Avea dreptate. Cu doar câțiva ani în urmă, acest om arătase cu zeci de ani mai bătrân.

„N-ai făcut nici o operație estetică, nu-i aşa?"

„Nu", zâmbi el. „Chirurgii plasticieni se focalizează doar pe individul exterior. Eu aveam nevoie să mă vindec în interior. Stilul meu de viață dezechilibrat, haotic, îmi produsese un mare stres. Am suferit mult mai mult decât un atac de cord. A fost o ruptură a nucleului meu interior."

„Dar povestea ta este atât de... misterioasă şi de neobişnuită!"

Julian rămase calm şi răbdător în fața insistențelor mele. Luând ceainicul pe care i-l lăsasem pe masă, la îndemână, începu să toarne în ceaşca mea goală. Turnă până când cana se umplu - dar el continua să toarne! Ceaiul începu să curgă pe părțile laterale ale cănii, în farfurioară, apoi pe prețiosul covor persan al soției mele. La început am privit în tăcere. Apoi, n-am mai rezistat.

„Julian, ce faci? Ceaşca e prea plină. Oricât te-ai strădui, nu mai intră ceai în ea!", am strigat, alarmat.

Mă privi lung. „Te rog să nu mă interpretezi greşit. Te respect cu adevărat, John. Întotdeauna am făcut-o. Totuşi, ca şi această ceaşcă, tu pari să fii plin de propriile tale idei. Şi cum crezi că mai poate încăpea ceva... *dacă nu-ți goleşti mai întâi ceaşca?*'

Am fost izbit de adevărul cuvintelor sale. Avea dreptate. Anii mulți petrecuți în conservatoarea lume a Dreptului, făcând aceleaşi lucruri în fiecare zi, lângă aceiaşi oameni care aveau aceleaşi gânduri, îmi umpluseră ceaşca până la refuz. Soția mea Jenny spunea mereu că ar

trebui să întâlnim oameni noi şi să explorăm lucruri noi. „Mi-aş dori să fii un pic mai aventuros, John", spunea ea.

Nu-mi aminteam când citisem ultima dată o carte care nu avea legătură cu Dreptul. Profesia era viaţa mea. Am început să realizez că lumea sterilă cu care mă obişnuisem, din ce în ce mai mult, îmi limitase creativitatea şi îmi mărginise perspectiva.

„Bine, înţeleg", am acceptat eu. Probabil că toţi anii mei de avocatură m-au transformat într-un sceptic înveterat. „Din momentul în care te-am văzut ieri, în biroul meu, ceva adânc înăuntrul meu mi-a spus că transformarea ta este autentică şi că există o lecţie în ea şi pentru mine. Cred că pur şi simplu nu am vrut să cred asta."

„John, noaptea aceasta este prima din noua ta viaţă. Îţi cer pur şi simplu să meditezi profund la înţelepciunea şi strategiile pe care ţi le voi împărtăşi şi să le aplici cu convingere timp de o lună. Îmbrăţişează metodele cu deplină încredere în eficienţa lor. Motivul pentru care ele au supravieţuit timp de mii de ani este acela că funcţionează."

„O lună pare mult."

„Şase sute şaptezeci de ore de lucru interior pentru a-ţi îmbunătăţi, profund, fiecare clipă din starea de veghe a vieţii care ţi-a mai rămas de trăit, este un târg destul de avantajos, nu crezi? Investiţia în tine însuţi este cea mai bună investiţie pe care o vei face vreodată. Nu numai că-ţi va îmbunătăţi viaţa, dar va îmbunătăţi şi vieţile tuturor celor din jurul tău."

„Cum aşa?"

„Doar când ajungi să stăpâneşti arta de a te iubi pe tine însuţi, poţi să-i iubeşti cu adevărat pe ceilalţi. Numai când ţi-ai deschis inima, poţi să atingi inimile celorlalţi. Când te simţi centrat şi viu, eşti într-o condiţie mult mai bună pentru a deveni o persoană mai bună."

„La ce anume mă pot aştepta în aceste şase sute şaptezeci şi două de ore?", am întrebat, serios.

„Vei experimenta schimbări care te vor uimi prin efectul lor asupra minții, trupului şi chiar al sufletului. Vei avea mai multă energie, mai mult entuziasm şi armonie interioară decât ai avut, probabil, în întreaga ta viață. Oamenii vor începe să-ți spună că arăți mai tânăr şi mai fericit. Un sentiment durabil de bunăstare şi echilibru vor reveni imediat în viața ta. Acestea sunt doar câteva dintre beneficiile sistemului Sivana."

„Oau."

„Tot ceea ce vei auzi în această seară este menit să-ți îmbunătățească viața, nu doar personal şi profesional, ci şi spiritual. Sfatul înțelepților este la fel de actual astăzi, ca acum cinci mii de ani. Nu numai că îți va îmbogăți lumea interioară, ci îți va îmbunătăți şi raporturile cu lumea exterioară şi astfel vei deveni mult mai eficient în tot ceea ce faci. Această înțelepciune este cu adevărat forța cea mai puternică pe care am întâlnit-o vreodată. Este simplă, practică şi a fost testată în laboratorul vieții timp de secole. Şi, cel mai important, va funcționa pentru toată lumea. Dar, înainte să-ți împărtăşesc această cunoaştere, trebuie să-ți cer să-mi promiți ceva."

Ştiam eu că trebuie să mai fie ceva. „Nimeni nu oferă mese pe gratis", obişnuia să spună iubitoarea mea mamă.

„După ce vei vedea puterea strategiilor şi deprinderilor pe care înțelepții din Sivana mi le-au arătat şi vei observa rezultatele dramatice pe care le provoacă în viața ta, va trebui să-ți asumi misiunea de a transmite această înțelepciune şi celorlalți, pentru ca şi ei să beneficieze de această cunoaştere. Asta-i tot ce-ți cer. Dacă vei accepta, mă vei ajuta să-mi îndeplinesc propria înțelegere cu Yogi Raman."

Am acceptat fără rezerve. Julian începu să mă învețe sistemul pe care ajunsese să-l considere ca fiind sacru. Deşi tehnicile pe care Julian le dobândise în timpul şederii sale erau variate, esența sistemului Sivanian consta în şapte virtuți de bază, şapte principii fundamentale, care întrupau cheile stăpânirii de sine, responsabilității personale şi

iluminării spirituale.

Julian îmi spuse că Yogi Raman fusese primul care i-a împărtăşit cele şapte virtuţi după câteva luni de şedere în Sivana. Într-o noapte senină, când toţi ceilalţi căzuseră într-un somn adânc, Raman bătuse uşor la uşa colibei lui Julian. Cu vocea sa sfătoasă şi blândă, el îi comunicase decizia sa: „De multe zile te observ îndeaproape, Julian. Cred că eşti un om cumsecade, care îşi doreşte profund să-şi umple viaţa cu tot ceea ce este bun. De când ai sosit te-ai deschis faţă de toate tradiţiile şi le-ai îmbrăţişat ca fiind ale tale. Ai învăţat câteva obiceiuri zilnice şi te-ai convins de efectele lor salutare. Ai respectat căile noastre. Oamenii noştri trăiesc această viaţă simplă şi împăcată de multe secole, iar metodele noastre sunt cunoscute doar celor puţini. Lumea are nevoie să afle filozofia noastră cu privire la viaţa iluminată. În această seară, la începutul celei de-a treia luni pe care o petreci în Sivana, voi începe să-ţi împărtăşesc instrumentele interioare ale sistemului nostru, nu doar pentru binele tău, ci spre beneficiul tuturor celor din partea de lume din care vii. Voi sta cu tine în fiecare zi, la fel cum stăteam cu fiul meu când era mic. E trist, dar el a murit acum câţiva ani. Îi sosise ceasul şi nu vreau să comentez plecarea lui. M-am bucurat de timpul petrecut împreună cu el şi mă bucur de aceste amintiri. Te consider acum fiul meu şi sunt recunoscător că tot ce am învăţat în toţi aceşti ani de contemplare tăcută va dăinui în tine."

L-am privit pe Julian şi am observat că închisese ochii ca şi cum se transportase înapoi, în acel tărâm de basm care îşi revărsase binecuvântările cunoaşterii asupra lui.

„Yogi Raman mi-a spus că cele şapte virtuţi pentru o viaţă care abundă de pace interioară, bucurie, şi de o sumedenie de daruri spirituale erau conţinute într-o parabolă mistică. Aceasta era esenţa. Mi-a cerut să închid ochii, aşa cum a făcut şi el acum, aici, pe podeaua sufrageriei mele. Apoi mi-a spus să construiesc în faţa ochilor minţii

următoarea scenă:

Te afli în mijlocul unei grădini magnifice, luxuriante, plină de cele mai frumoase flori pe care le-ai văzut vreodată. Atmosfera este extrem de liniştită şi de tăcută. Savurezi încântările senzuale ale acestei grădini şi simţi că ai tot timpul din lume pentru a te bucura de această oază naturală. Privind în jur, observi că în centrul acestei grădini magice se înalţă un far roşu falnic, cu şase etaje. Dintr-odată, tăcerea grădinii este tulburată de un scârţâit puternic, uşa de la baza farului se deschide şi iese afară un luptător japonez înalt de 2,70 metri şi cântărind 300 kg care începe să cutreiere nepăsător prin centrul grădinii."

„E din ce în ce mai bine", chicoti Julian. „Luptătorul de sumo japonez este aproape gol. Are doar un cablu de sârmă roz care îi acoperă părţile intime."

Plimbându-se prin grădină, luptătorul de sumo dă peste un cronometru strălucitor, de aur, aruncat de cineva cu mulţi ani în urmă. Alunecă pe el şi cade la pământ cu o bufnitură straşnică. Luptătorul sumo este acum inconştient şi zace acolo tăcut şi nemişcat. Şi tocmai când te gândeai că şi-a dat ultima suflare, luptătorul îşi revine, trezit de parfumul proaspăt al unor trandafiri galbeni care cresc în apropiere. Înviorat, luptătorul sare în picioare şi se uită intuitiv către stânga, uimit de ceea ce vede. Printre trandafirii care cresc de ambele părţi ale grădinii observă o cărare lungă, şerpuită, acoperită de milioane de diamante strălucitoare. Ceva pare să-l îndrume pe luptător să o ia pe cărare şi, având încredere în acel ceva, luptătorul porneşte pe calea care-l duce către fericire permanentă şi beatitudine eternă.

După ce a auzit această poveste stranie acolo, sus, pe culmile Himalayei, şezând lângă un călugăr care văzuse făclia iluminării de foarte aproape, Julian era dezamăgit. Crezuse, pur şi simplu, că va auzi ceva cutremurător, o revelaţie care să-l impulsioneze să acţioneze sau chiar să-l impresioneze până la lacrimi. Dar, în schimb, tot ce a auzit a fost o poveste prostească despre un luptător sumo şi un far.

Yogi Raman îi simţi dispreţul. „Nu subestima niciodată puterea simplităţii", îi spuse el lui Julian.

„Poate că această poveste nu este discursul sofisticat la care te aşteptai", spuse înţeleptul, „dar există un univers de sensibilitate şi puritate în mesajul ei. Din ziua în care ai sosit aici, m-am gândit mult şi bine cum să-ţi împărtăşesc cunoaşterea noastră. La început, m-am gândit să-ţi ţin o serie de prelegeri pe o perioadă mai lungă de timp, dar am realizat că această abordare tradiţională nu se potrivea naturii magice a înţelepciunii pe care urmează să o primeşti. Apoi m-am gândit să cer tuturor fraţilor şi surorilor mele să petreacă cu tine ceva timp, în fiecare zi, iniţiindu-te în filozofia noastră. Totuşi, nici acesta nu era cel mai eficient mod de a te învăţa. După multe deliberări, am ajuns la ceea ce am considerat a fi cel mai creativ şi, totodată, cel mai eficient mod de a-ţi împărtăşi întregul sistem din Sivana, cu cele şapte virtuţi ale sale... şi acesta este parabola mistică pe care tocmai ai auzit-o."

Înţeleptul adăugă: „La început poate părea frivolă, poate chiar copilărească. Dar te asigur că fiecare element al parabolei întruchipează un principiu atemporal al unei vieţi vibrante şi are o semnificaţie extrem de profundă. Grădina, farul, luptătorul de Sumo, cablul de sârmă roz, cronometrul, trandafirii şi cărarea şerpuită mărginită de diamante sunt tot atâtea simboluri ale celor şapte virtuţi atemporale ale unei vieţi iluminate. De asemenea, te asigur că dacă ţii minte această povestioară şi adevărurile fundamentale pe care ea le reprezintă, vei purta în tine tot ceea ce-ţi trebuie pentru a-ţi ridica viaţa la cel mai înalt nivel. Vei

avea toate informațiile şi strategiile de care ai nevoie pentru a influența profund calitatea vieții tale şi viețile celor cu care te intersectezi. Şi când vei aplica această înțelepciune zilnic, te vei transforma - mintal, emoțional, fizic şi spiritual. Te rog să înscrii această poveste în mintea ta şi să o porți în inimă. Ea va produce o transformare colosală, doar dacă o accepți fără rezerve."

„Din fericire, John", spuse Julian, „am acceptat-o. Carl Jung spunea, cândva, că „viziunea ta va deveni clară doar când vei putea privi în inima ta. Cine priveşte în exterior, visează; cine priveşte în interior, se trezeşte." În acea noapte foarte specială, am privit adânc în inima mea şi m-am trezit față-n față cu secretele vechi de secole, legate de îmbogățirea minții, cultivarea corpului şi hrănirea sufletului. Acum este rândul meu să ți le împărtăşesc."

CEA MAI MINUNATĂ GRĂDINĂ

Cei mai mulți oameni trăiesc - fizic, intelectual sau moral - într-un cerc foarte strâmt al ființei lor potențiale. Avem cu toții rezervoare de viață la care nici nu visăm, din care ne putem trage seva.

William James

„În parabolă, grădina este simbolul minții", spuse Julian. „Dacă ai grijă de mintea ta, dacă o hrăneşti şi o cultivi asemenea unei grădini fertile, bogate, ea va înflori cu mult peste aşteptările tale. Dar dacă laşi buruienile să prindă rădăcini, nu vei atinge niciodată pacea durabilă a minții şi armonia interioară profundă."

„John, vreau să-ți pun o întrebare simplă. Dacă eu m-aş duce în curtea din spate, unde ai tu grădina aceea despre care îmi vorbeai adesea, şi aş arunca deşeuri toxice peste prețioasele tale petunii, nu ai tresări?"

„Ba da."

„De fapt, majoritatea grădinarilor buni îşi păzesc grădinile ca nişte soldați vajnici şi se asigură că nici o contaminare nu pătrunde în ele. Totuşi, uită-te la deşeurile toxice pe care cei mai mulți oameni le aruncă

în grădinile fertile ale minților lor, în fiecare zi: îngrijorările, anxietatea, agitația legată de trecut, planurile de viitor și fricile create de ei înșiși, care fac prăpăd în lumea interioară. În limba natală a Înțelepților din Sivana, veche de mii de ani, caracterul scris pentru îngrijorare este izbitor de asemănător cu cel care simbolizează un rug funerar. Yogi Raman mi-a spus că aceasta nu este o simplă coincidență. Îngrijorarea secătuiește mintea de atât de mult din puterea sa și, mai devreme sau mai târziu, rănește sufletul."

„Pentru a trăi plenar viața trebuie să păzești poarta grădinii tale și să lași să intre doar cele mai bune informații. Chiar nu-ți poți permite luxul vreunui gând negativ - nici măcar unul singur. Oamenii cei mai fericiți, dinamici și mulțumiți din această lume nu diferă de tine, sau de mine, în ce privește exteriorul lor. Suntem cu toții făcuți din carne și oase. Provenim din aceeași sursă universală. Totuși, cei care fac mai mult decât să existe pur și simplu, cei care aprind flăcările potențialului lor uman și savurează, cu adevărat, dansul magic al vieții, fac lucruri diferite decât cei ale căror vieți sunt obișnuite. Prima și cea mai importantă atitudine pe care o adoptă aceștia, constă în crearea unei paradigme pozitive prin care își percep lumea și tot ce se află în ea."

Julian adăugă: „Înțelepții m-au învățat că într-o zi obișnuită o persoană rulează în minte aproape șaizeci de mii de gânduri. Totuși, ceea ce m-a uimit cu adevărat a fost că nouăzeci și cinci la sută din acele gânduri sunt aceleași ca și cele pe care le-ai avut cu o zi înainte."

„Vorbești serios?", am întrebat.

„Foarte serios. Aceasta este tirania gândirii secătuite. Oamenii care au aceleași gânduri în fiecare zi, cel mai adesea negative, s-au afundat în obiceiuri mentale rele. În loc să se focalizeze pe binele din viețile lor și să se gândească la moduri de a îmbunătăți și mai mult lucrurile, ei sunt prizonierii trecutului lor. Unii dintre ei se îngrijorează cu privire la relațiile care au eșuat, sau la problemele financiare, alții se frământă

amintindu-şi de copilăria lor mai puţin exemplară. Alţii stăruiesc îndelung asupra unor chestiuni şi mai neînsemnate: felul în care i-a tratat angajatul de la magazin, sau comentariul aparent răutăcios, al unui coleg. Cei care-şi folosesc mintea în acest fel, permit îngrijorării să le răpească forţa vieţii. Ei blochează potenţialul enorm, al minţii lor, de a opera magia transformării şi de a aduce în vieţile lor tot ceea ce îşi doresc - pe plan emoţional, fizic şi, da, chiar şi spiritual. Aceşti oameni nu realizează niciodată că stăpânirea minţii reprezintă esenţa stăpânirii vieţii."

„Modul în care gândeşti provine din obicei, aceasta-i realitatea", continuă Julian cu convingere. „Cei mai mulţi oameni pur şi simplu nu realizează puterea enormă a minţii lor. Am aflat că şi cei mai bine condiţionaţi gânditori folosesc doar 1% din rezervele lor mentale. În Sivana înţelepţii îndrăzneau să exploreze potenţialul nefolosit al capacităţii lor mentale în mod regulat. Iar rezultatele erau extraordinare. Prin practică regulată şi disciplinată, Yogi Raman îşi condiţionase mintea astfel încât putea să-şi încetinească bătăile inimii la voinţă. Se antrenase chiar să meargă săptămâni în şir fără să doarmă. Deşi nu ţi-aş sugera niciodată să aspiri la astfel de performanţe, îţi recomand să începi prin a-ţi considera mintea drept ceea ce este - cel mai mare dar al naturii."

„Ce exerciţii aş putea face pentru a debloca puterea minţii? Dacă aş putea să-mi încetinesc bătăile inimii la voinţă, aş face cu siguranţă senzaţie la un cocktail party", am sugerat cu tupeu.

„Lasă asta acum, John. Îţi voi da câteva tehnici practice pe care le poţi face mai târziu şi care îţi vor demonstra puterea acestei străvechi metode. Pentru moment, este important să înţelegi că stăpânirea mentală provine din condiţionare, nici mai mult, nici mai puţin. Cei mai mulţi dintre noi dispun de aceeaşi materie primă din momentul când respirăm pentru prima oară. Ceea ce îi diferenţiază pe cei care

dobândesc mai mult, sau sunt mai fericiți decât ceilalți, este modul în care își folosesc și rafinează această materie primă. Când te dedici transformării lumii tale interioare, viața ta trece din domeniul obișnuitului, în cel al extraordinarului."

Profesorul meu se înfierbânta din ce în ce mai tare. Ochii săi străluceau pe măsură ce vorbea despre magia minții și despre abundența de beneficii pe care aceasta îl va aduce cu sine, în mod necesar.

„Știi, John, după ce totul a fost zis și făcut, mai există un domeniu asupra căruia avem stăpânire absolută."

„Copiii noștri?", am spus, zâmbind amabil.

„Nu, prietene - mintea. Nu putem controla vremea, traficul sau stările celor din jurul nostru. Dar cu siguranță ne putem controla atitudinea față de aceste evenimente. Avem cu toții puterea de a determina ceea ce gândim în fiecare moment. Această abilitate face parte din propria noastră zestre umană. Știi, una dintre bijuteriile fundamentale ale înțelepciunii lumești pe care le-am învățat în călătoriile mele în Orient este și cea mai simplă."

Julian se opri apoi ca și cum și-ar fi încordat puterile pentru un dar neprețuit.

„Și care ar fi aceasta?"

„Nu există o realitate obiectivă sau „lumea reală". Nu există certitudini. Fața celui mai mare dușman al tău poate fi fața celui mai bun prieten al meu. Un eveniment care unuia îi apare drept o tragedie, altuia îi poate revela semințele unei șanse nelimitate. Ceea ce diferențiază, realmente, oamenii încrezători și optimiști de cei care se simt mereu nefericiți, este modul în care ei interpretează și prelucrează împrejurările vieții."

„Julian, cum poate fi o tragedie altceva decât o tragedie?"

„Iată un scurt exemplu. În călătoria mea spre Calcutta am întâlnit o profesoară pe nume Malika Chand. Îi plăcea să predea și își trata elevii

ca pe proprii ei copii, hrănindu-le potențialul cu o mare bunătate. Motto-ul ei era: „Ceea ce eşti în stare să faci valorează mai mult decât coeficientul tău de inteligență[3]." Era cunoscută în întreaga comunitate ca o persoană care trăieşte pentru a dărui, care îi serveşte cu altruism pe toți cei aflați în nevoie. Dar, din nefericire, iubita ei şcoală, care fusese martorul tăcut al progresului încântător a generații de copii, dispăru într-o noapte, în flăcările unui incendiu declanşat cu premeditare. Toți cei din comunitate resimțiră această mare pierdere. Dar timpul trecu, mânia lor lăsă loc apatiei şi se resemnară cu faptul că odraslele lor vor rămâne fără şcoală."

„Şi Malika?"

„Ea era altfel. O eternă optimistă, dacă a existat vreodată aşa ceva. Spre deosebire de toți cei din jurul ei, ea a sesizat şansa ivită în urma acelei întâmplări. A spus tuturor părinților că fiecare situație oferă, prin compensație, un anumit beneficiu, dacă îşi fac timp să-l caute. Acest eveniment era un dar deghizat. Şcoala care arsese din temelii era veche şi părăginită. Tavanul era spart, iar podeaua se curbase sub miile de picioruşe care alergaseră pe suprafața ei. Aceasta era şansa pe care o aşteptaseră - aceea de a-şi uni eforturile ca o adevărată comunitate, pentru a construi o şcoală mult mai trainică, una care să primească, în viitor, un număr mai mare de copii decât până atunci. Şi astfel, cu acest dinam de şaizeci şi patru de ani în spatele lor, şi-au mobilizat resursele colective şi au strâns destule fonduri pentru a construi o nouă şi minunată şcoală, care dăinuie ca un exemplu strălucitor al puterii viziunii în fața adversității."

„Deci este ca în vechea zicală care te îndeamnă să vezi întotdeauna jumătatea plină a paharului?"

„Acesta este un mod corect de a privi situația. Indiferent ce ți se

[3] Joc de cuvinte în limba engleză: „Your *I can* is more important than your *I.Q.*" (n.tr.)

întâmplă în viață, tu singur ai capacitatea de a alege cum să reacționezi. Când îți formezi obiceiul de a căuta aspectul pozitiv în orice împrejurare, viața ta va ajunge la cele mai înalte dimensiuni ale ei. Aceasta este una dintre cele mai minunate legi naturale."

„Și totul începe cu utilizarea mai eficientă a minții?"

„Exact, John. Tot succesul în viață, indiferent că este material sau spiritual, începe de la această masă de aproape șase kilograme dintre umerii tăi. Sau, mai exact, de la gândurile pe care le cultivi în minte în fiecare secundă a fiecărui minut a fiecărei zile. Lumea ta exterioară reflectă starea lumii tale interioare. Controlându-ți gândurile și modul în care reacționezi în fața evenimentelor vieții începi să-ți controlezi destinul."

„Ai foarte mare dreptate, Julian. Cred că sunt atât de ocupat, încât nici măcar nu mi-am mai făcut timp să mă gândesc la lucrurile astea. Când eram la Facultatea de Drept, celui mai bun prieten al meu, Alex, îi plăcea să citească cărți inspiratoare. Zicea că ele îi păstrau motivația și energia în fața volumului nostru de muncă împovărător. Îmi amintesc că într-una din cărți se spunea că ideograma chinezească pentru „criză" se compune din două subcaractere: unul care înseamnă „pericol" și altul care înseamnă „oportunitate". Chiar și vechii chinezi știau că în cea mai întunecată situație există o latură luminoasă - dacă ai curajul să o cauți."

Yogi Raman spunea astfel: „Nu există greșeli în viață, doar lecții. Nu există experiențe negative, ci doar ocazii de a crește, de a învăța și de a avansa pe drumul autocontrolului. Din luptă vine puterea. Chiar și durerea poate fi un minunat învățător."

„Durerea?", am protestat eu.

„Absolut. Pentru a transcende durerea, trebuie mai întâi să o experimentezi. Sau, altfel spus, cum ai putea cunoaște cu adevărat bucuria de a participa la întrunirea de pe munte dacă nu traversezi mai întâi cea mai adâncă vale? Înțelegi?"

„Pentru a savura binele, trebuie mai întâi să cunoaştem răul?"

„Da, dar îți sugerez să încetezi a mai judeca evenimentele ca fiind pozitive sau negative. Mai degrabă, experimentează-le pur şi simplu, celebrează-le şi învață din ele. Fiecare eveniment îți oferă lecții. Aceste mici lecții îți alimentează creşterea interioară şi exterioară. Fără ele, ai fi blocat într-un platou. Doar gândeşte-te cum stau lucrurile în viața ta. Majoritatea oamenilor au evoluat cel mai mult în urma celor mai dure încercări prin care au trecut. Şi dacă te confrunți cu un rezultat la care nu te aşteptai şi te simți puțin dezamăgit, aminteşte-ți că legile naturii te asigură că, întotdeauna, când o uşă se închide, o alta se deschide."

Surescitat, Julian începuse să-şi ridice brațele, aducând foarte mult cu un preot sudist predicând adunării de credincioşi. „Odată ce aplici perseverent acest principiu în viața cotidiană şi începi să-ți condiționezi mintea pentru a transforma fiecare eveniment într-unul pozitiv, dătător de forță, vei alunga pentru totdeauna îngrijorarea. Vei înceta să mai fii prizonierul trecutului tău. În schimb, vei deveni arhitectul viitorului tău."

„Bine, înțeleg ideea. Fiecare experiență, chiar şi cea mai neplăcută, îmi oferă o lecție. De aceea trebuie să-mi deschid mintea pentru a învăța din fiecare eveniment. Astfel voi deveni tot mai puternic şi mai fericit. Ce altceva trebuie să mai facă un umil avocat de clasă mijlocie pentru a-şi îmbunătăți viața?"

„Înainte de toate, începe să trăieşti din gloria imaginației, nu a memoriei."

„Cred că trebuie să-mi mai spui o dată."

„Vreau să spun că, pentru a-ți elibera potențialul minții, corpului şi sufletului trebuie mai întâi să-ți expansionezi imaginația. Vezi tu, lucrurile sunt întotdeauna create de două ori: mai întâi în atelierul minții şi apoi, abia apoi, în realitate. Numesc acest proces „planificare",

pentru că tot ceea ce creezi în lumea ta exterioară a început ca un simplu plan în lumea interioară, pe vastul ecran al minții. Când înveți să-ți controlezi gândurile şi să-ți imaginezi tot ce-ți doreşti în această existență lumească, într-o stare de încredere totală, forțele latente din interiorul tău se vor trezi. Vei începe să deblochezí adevăratul potențial al minții tale pentru a crea tipul de viață magică pe care cred că-l meriți. De acum înainte, uită trecutul. Îndrăzneşte să visezi că eşti mai mult decât suma circumstanțelor prezente. Aşteaptă-te la tot ce e mai bun. Vei fi uimit de rezultate."

„Ştii, John, în toți acești ani în domeniul Dreptului am crezut că ştiu atât de multe. Am petrecut ani întregi studiind la cele mai bune şcoli, citind toate cărțile de Drept care mi-au căzut în mână şi lucrând cu cele mai bune modele de rol. Cu siguranță, am fost un învingător în jocul Dreptului. Totuşi, acum realizez că pierdeam în jocul vieții. Eram atât de ocupat vânând marile plăceri ale vieții, încât le ratam pe cele mici. Nu am citit niciodată cărțile minunate pe care tatăl meu îmi spunea să le citesc. Nu am construit mari prietenii. Nu am învățat niciodată să apreciez muzica bună. Spunând acestea, mă gândesc chiar că mă număr printre cei norocoşi. Atacul de cord a fost momentul meu definitoriu, semnalul meu personal de trezire, dacă vrei. Crezi sau nu, el mi-a dat o a doua şansă de a trăi, o viață mai bogată, mai inspirată. Asemenea Malika Chand, am văzut semințele şansei de-a evolua în experiența mea dureroasă. Şi, mai important, am avut curajul să hrănesc aceste semințe."

Observam că, deşi Julian întinerise la exterior, devenise mult mai înțelept în interior. Am realizat că această seară însemna mai mult decât o conversație fascinantă cu un vechi prieten. Am realizat că această seară putea fi propriul meu moment definitoriu şi şansa clară a unui nou început. Mintea mea începu să analizeze tot ce nu era bine în viața mea. Desigur, aveam o familie minunată şi un serviciu stabil ca avocat

renumit. Totuşi, în momentele mele de linişte, ştiam că trebuie să fie mai mult decât atât. Trebuia să umplu acel gol care începuse să-mi învăluie viaţa.

Când eram copil, visam la lucruri atât de minunate. Adesea, mă vizualizam ca un supercampion, sau ca un mare magnat în afaceri. Credeam cu adevărat că pot să am, să fac şi să fiu tot ce doream. Mi-am mai amintit cum mă simţeam când eram doar un băieţel ce creştea pe însorita Coastă de Vest. Distracţia consta în plăcerile simple. Distracţie însemna să petrec o după amiază minunată scrutând cerul sau mergând prin pădure cu bicicleta. Aveam aşa o curiozitate în faţa vieţii! Eram un aventurier. Nu existau limite în ceea ce putea să-mi aducă viitorul. Sincer, nu cred că am mai simţit acel gen de libertate şi bucurie de cincisprezece ani încoace. Ce s-a întâmplat?

Probabil că am încetat să-mi mai văd visurile pe măsură ce am devenit adult şi m-am resemnat să acţionez aşa cum adulţii trebuie să acţioneze. Probabil am încetat să le mai percep când am mers la Facultatea de Drept şi am început să vorbesc aşa cum avocaţii trebuie să vorbească. În orice caz, seara aceea, cu Julian lângă mine deschizându-şi inima la o ceaşcă de ceai rece, m-a determinat să iau hotărârea de înceta să mai petrec atât de mult timp asigurându-mi traiul şi să petrec mult mai mult timp creând o viaţă.

„Am impresia că şi tu te gândeşti la viaţa ta", observă Julian. „Începi să te gândeşti la visurile tale de schimbare, ca atunci când erai copil. Jonas Salk a spus aceasta cel mai bine: „Am avut vise şi am avut coşmaruri. Mi-am depăşit coşmarurile datorită viselor." Îndrăzneşte să scuturi praful de pe visele tale, John. Reîncepe să venerezi viaţa şi să-i celebrezi minunile. Trezeşte puterea propriei minţi de a face lucrurile să se întâmple. Dacă vei face aceasta, universul îţi va fi complice pentru a aduce magia în viaţa ta."

Julian se căută în buzunarele robei şi scoase o cărticică de mărimea

unei cărți de vizită rupte pe margini, aparent ca urmare a multor luni de folosire intensivă.

„Într-o zi, când eu şi Yogi Raman ne plimbam pe o cărare liniştită de munte l-am întrebat care era filozoful său favorit. Mi-a răspuns că avusese multe influențe în viață şi că îi era greu să numească o singură sursă de inspirație. Totuşi, purta adânc în inima sa un citat care încorporase toate valorile pe care ajunsese să le celebreze în lungii săi ani de contemplare tăcută. În acel loc glorios, adânc în mijlocul lui nicăieri, acest înțelept învățat al Orientului mi l-a împărtăşit. Iar eu mi-am gravat cuvintele lui în inimă. Ele îmi servesc ca un memento zilnic a tot ceea ce suntem - şi a tot ceea ce putem fi. Cuvintele aparțin marelui filozof indian Patanjali. Repetarea lor cu voce tare, în fiecare dimineață, înainte de a mă aşeza să meditez, a avut o influență foarte profundă asupra cursului vieții mele. Reține, John, cuvintele sunt întruparea verbală a puterii."

Apoi Julian îmi arătă cartea. Citatul suna astfel:

Când eşti inspirat de un scop măreț, de un proiect extraordinar, toate gândurile tale îşi depăşesc limitele: mintea transcende limitările, conştiința se expansionează în toate direcțiile şi te regăseşti într-o lume nouă şi minunată. Forțe, facultăți şi talente adormite sunt trezite la viață şi te descoperi ca fiind o persoană mult mai grandioasă decât ai visat vreodată.

În acea clipă am realizat legătura dintre vitalitatea fizică şi agerimea mentală. Julian era sănătatea perfectă întrupată şi arăta cu mult mai tânăr decât atunci când ne întâlnisem prima dată. Deborda de energie vibrantă şi părea că energia, entuziasmul şi optimismul lui nu aveau limite. Îmi era clar că făcuse multe schimbări în stilul său de viață anterior, dar era evident că punctul de plecare a magnificei sale

transformări fusese fitness-ul mental. Într-adevăr, succesul exterior începe cu succesul interior şi, schimbându-şi gândurile, Julian Mantle îşi schimbase viaţa.

„Cum aş putea, mai precis, să dezvolt această atitudine pozitivă, senină şi inspirată, Julian? După toţi aceşti ani petrecuţi în rutină, cred că muşchii mei mentali şi-au pierdut vlaga. Şi, dacă mă gândesc bine, cred că am foarte puţin control asupra gândurilor care răsar în grădina minţii mele", am spus cu sinceritate.

„Mintea este un servitor minunat, dar un stăpân cumplit. Dacă gândurile tale sunt preponderent negative, este din cauză că nu ţi-a păsat de mintea ta şi nu ţi-ai acordat timp pentru a o antrena să se focalizeze pe bine. Winston Churchil spunea că „preţul măreţiei este responsabilitatea pentru fiecare dintre gândurile tale". Numai cu această condiţie vei instala starea mentală vibrantă pe care o cauţi. Reţine: mintea este, într-adevăr, la fel ca oricare alt muşchi din corpul tău. Îl foloseşti sau îl pierzi."

„Vrei să spui că dacă nu-mi exersez mintea, ea va slăbi?"

„Da. Se poate spune şi aşa. Dacă vrei să-ţi fortifici muşchii braţelor trebuie să-i antrenezi. Dacă vrei să-ţi întăreşti muşchii picioarelor trebuie mai întâi să-i exersezi. La fel, mintea ta va face lucruri minunate pentru tine doar dacă îi permiţi. Va atrage tot ceea ce-ţi doreşti în viaţa ta, odată ce înveţi cum să operezi cu ea în mod eficient. Dacă ai grijă de ea în mod adecvat va crea o sănătate ideală. Şi va reveni la starea sa naturală de împăcare şi linişte - dacă ai deschiderea să le ceri. Înţelepţii din Sivana au o zicală foarte deosebită: *Limitele vieţii tale sunt doar creaţii ale propriului eu.*"

„Nu cred c-am înţeles, Julian."

„Gânditorii iluminaţi ştiu că lumea lor este o creaţie a minţii, iar calitatea vieţii cuiva se reduce la bogăţia gândurilor sale. Dacă vrei să trăieşti o viaţă mai împăcată, plină de sens, trebuie să ai gânduri mult

mai împăcate şi mai pline de sens."

„Dă-mi o rețetă rapidă, Julian."

„Ce vrei să spui?", întrebă Julian cu blândețe, trecându-şi degetele bronzate pe partea anterioară a minunatei țesături care-l înveşmânta.

„Sunt entuziasmat de ceea ce-mi spui. Dar sunt un tip nerăbdător. Nu ai exerciții sau tehnici pe care să le pot utiliza chiar acum, aici, în sufrageria mea, pentru a-mi schimba modul în care îmi folosesc mintea?"

„Rețetele rapide nu funcționează. Orice schimbare interioară necesită timp şi efort. Perseverența este mama transformării personale. Nu spun că îți va lua ani de zile pentru a face schimbări profunde în viața ta. Dar dacă aplici perseverent strategiile pe care ți le voi împărtăşi în fiecare zi, timp de numai o lună, vei fi uluit de rezultate. Vei începe să trăieşti la cele mai înalte niveluri ale capacităților tale şi vei intra pe tărâmul miraculosului. Dar, pentru a ajunge la această destinație nu trebuie să te agăți de rezultat. În schimb, bucură-te de procesul expansiunii şi creşterii personale. Ironic, cu cât mai puțin te focalizezi pe rezultatul final, cu atât mai repede îl vei atinge."

„Cum aşa?"

„E ca în povestea clasică a băiețelului care-a plecat undeva departe de casa lui pentru a studia cu un mare maestru. Când l-a întâlnit pe bătrânul înțelept, prima sa întrebare a fost: „Cât va dura până voi deveni la fel de înțelept ca tine?"

Răspunsul fu prompt: „Cinci ani."

„Dar e foarte mult", replică băiatul. „Şi dacă lucrez de două ori mai mult?"

„Atunci îți va lua zece ani", spuse maestrul.

„Zece! E mult prea mult. Şi dacă studiez întreaga zi şi chiar şi în fiecare noapte?"

„Cincisprezece ani", spuse înțeleptul.

„Nu înțeleg", zise băiatul. „De fiecare dată când îți promit că voi

dedica din ce în ce mai multă energie scopului meu, îmi spui că va dura mai mult. De ce?"

„Răspunsul e simplu: Cu un ochi fixat pe destinație, îți rămâne doar unul care să te ghideze de-a lungul călătoriei."

„Bine țintit, domnule avocat", am cedat eu, învins cu grație. „Sună ca povestea vieții mele."

„Ai răbdare şi trăieşte ştiind că tot ceea ce cauți va veni cu siguranță, dacă te pregăteşti pentru aceasta şi o aştepți."

„Dar, Julian, eu n-am fost niciodată genul norocos. Tot ceea ce am primit vreodată a venit doar perseverând."

„Ce e norocul, prietene?", replică Julian cu bunătate. „Nu e nimic altceva decât îmbinarea dintre pregătire şi şansă."

Julian adăugă, blând: „Înainte de a-ți oferi metodele precise care mi-au fost transmise de Înțelepții din Sivana, trebuie mai întâi să-ți împărtăşesc câteva principii-cheie. Mai întâi, aminteşte-ți întotdeauna că focalizarea stă la baza controlului mental."

„Serios?"

„Ştiu. Şi eu am fost surprins. Dar e adevărat. Mintea poate realiza lucruri extraordinare, ai aflat asta. Chiar şi faptul că ai o dorință sau un vis înseamnă că ai şi capacitatea corespunzătoare pentru a-l realiza. Acesta este unul dintre marile adevăruri universale cunoscute de Înțelepții din Sivana. Totuşi, pentru a elibera puterea minții, trebuie mai întâi să reuşeşti să o struneşti şi să-i direcționezi focalizarea doar către sarcina respectivă. Când îți focalizezi mintea doar pe un singur scop, în viața ta se vor manifesta daruri ieşite din comun."

„De ce e atât de important să ai o minte concentrată?"

„Dă-mi voie să-ți spun o parabolă care va răspunde perfect întrebării tale. Să zicem că te-ai pierdut în pădure în mijlocul iernii. Trebuie neapărat să ajungi într-un loc încălzit. Tot ceea ce ai în rucsac este o scrisoare pe care ți-a trimis-o prietenul tău cel mai bun, o cutie de

conserve şi o lupă mare pe care o porți pentru a-ți compensa vederea deficitară. Cu puțin noroc, ai reuşit să găseşti nişte lemne uscate, dar, din nefericire, nu ai chibrituri. Cum aprinzi focul?"

Fir-ar să fie. Julian mă prinsese. Nu aveam idee care ar putea fi răspunsul.

„Mă dau bătut."

„E foarte simplu. Pui scrisoarea pe lemnul uscat şi ții lupa deasupra ei. Razele soarelui se vor focaliza şi vor aprinde lemnul în câteva secunde."

„Şi cum rămâne cu cutia de conserve?"

„A, am pus-o acolo doar pentru a te distrage de la soluția evidentă", răspunse Julian cu un zâmbet. „Dar esența exemplului este aceasta: dacă pui scrisoarea pe lemnul uscat nu se va produce nici un rezultat. Dacă foloseşti lupa pentru a focaliza razele dispersate ale soarelui asupra scrisorii, ea va arde. Această analogie este valabilă şi în cazul minții. Când concentrezi puterea ei extraordinară asupra unor obiective definite, pline de sens, vei aprinde rapid flăcările potențialului personal şi vei obține rezultate uimitoare."

„Ca de exemplu?", am întrebat eu.

„Doar tu poți răspunde la această întrebare. Ce cauți? Vrei să fii un tată mai bun şi să trăieşti o viață mai echilibrată, mai împlinitoare? Îți doreşti mai multă împlinire spirituală? Simți că-ți lipsesc aventura şi distracția? Gândeşte-te puțin."

„Cum rămâne cu fericirea eternă?"

„Totul sau nimic", chicoti el. „Ei bine, poți dobândi şi fericirea eternă."

„Cum?"

„Înțelepții din Sivana cunosc secretul fericirii eterne de mai bine de cinci mii de ani. Din fericire, au fost dispuşi să-mi împărtăşească acest dar. Vrei să-l auzi?"

„Nu, mă gândeam să iau o pauză şi să mă duc să pun tapetul în garaj, mai întâi."

„Cum?"

„Sigur că vreau să aflu secretul fericirii eterne, Julian! De fapt, nu asta căutăm cu toţii?"

„Adevărat. Ei bine, el este... pot să te mai deranjez pentru o altă ceaşcă de ceai?"

„Haide, încetează să te mai eschivezi."

„Bine, secretul fericirii eterne este simplu: *află ce-ţi place cu adevărat să faci şi apoi direcţionează-ţi întreaga energie pentru a-l face.* Dacă îi studiezi pe oamenii cei mai fericiţi, mai sănătoşi şi mai mulţumiţi din lume, vei vedea că fiecare dintre ei şi-a găsit pasiunea în viaţă şi apoi şi-au dedicat tot timpul satisfacerii ei. Această chemare este una care, într-un anume fel, îi serveşte pe ceilalţi. Odată ce-ţi concentrezi puterea mentală şi energia urmărind să îndeplineşti acţiunea preferată, abundenţa se revarsă în viaţa ta şi toate dorinţele ţi se împlinesc cu uşurinţă şi graţie."

„Atât de simplu - află ce te motivează şi apoi treci la treabă?"

„Numai dacă merită să urmăreşti acel lucru", replică Julian.

„Cum defineşti „dacă merită"?"

„Aşa cum am spus, John, pasiunea ta trebuie, într-un fel, să îmbunătăţească sau să servească vieţii celorlalţi. Victor Frankl a spus aceasta mult mai elegant decât aş putea eu spune vreodată, atunci când a scris: „Succesul, asemenea fericirii, nu poate fi urmărit. El trebuie să decurgă din ceva. Aceasta, datorită efectului secundar neintenţionat, al devotamentului faţă de o cauză mai mare decât propria persoană." Când vei afla care este menirea vieţii tale, lumea ta va învia. Te vei trezi în fiecare dimineaţă cu un rezervor nelimitat de energie şi entuziasm. Toate gândurile îţi vor fi focalizate asupra obiectivului tău precis. Nu vei avea timp de pierdut. În consecinţă, valoroasa ta putere mentală

nu va fi irosită pe gânduri neînsemnate. Vei elimina automat obiceiul de a te îngrijora şi vei deveni mult mai eficient şi mai productiv. Interesant, dar vei avea, de asemenea, un sentiment profund de armonie interioară, ca şi cum ai fi, cumva, ghidat pentru a-ţi realiza menirea. Este un sentiment minunat. Eu îl ador", spuse Julian cu voioşie.

„Fascinant. Şi îmi place partea legată de a mă trezi cu o senzaţie de bine. Ca să fiu sincer cu tine, Julian, în majoritatea zilelor îmi doresc să mai rămân sub pătură. Ar fi mult mai bine decât să înfrunt traficul, clienţii nervoşi, adversarii agresivi şi fluxul neîncetat de influenţe negative. Toate acestea mă fac să mă simt atât de obosit."

„Ştii de ce majoritatea oamenilor dorm atât de mult?"

„De ce?"

„Pentru că, realmente, nu au altceva de făcut. Cei care se trezesc odată cu soarele au ceva în comun."

„Nebunia?"

„Foarte amuzant. Nu, au cu toţii un scop care aprinde flăcările potenţialului lor interior. Sunt conduşi de priorităţile lor, dar nu într-un mod nesănătos, obsesiv. Este ceva mult mai uşor şi blând. Şi, dat fiind entuziasmul şi iubirea lor pentru ceea ce fac, aceşti oameni trăiesc în prezent. Atenţia lor este plenar şi total orientată asupra sarcinii pe care o îndeplinesc. De aceea, nu există pierderi de energie. Aceşti oameni sunt cei mai vibranţi şi mai vitali pe care vei avea vreodată norocul să-i întâlneşti."

„Pierderi de energie? Sună un pic a New Agey, Julian. Pariez că pe asta nu ai învăţat-o la Facultatea de Drept de la Harvard."

„E-adevărat. Înţelepţii din Sivana sunt pionieri în aplicarea acestui concept. Deşi el există de secole, punerea sa în practică este la fel de relevantă astăzi, ca atunci când a fost descoperit pentru prima dată. Prea mulţi dintre noi suntem consumaţi de griji inutile şi nesfârşite. Acestea ne secătuiesc de vitalitatea şi energia noastră naturale. Ai văzut

vreodată tubul interior al unui cauciuc de bicicletă?"

„Sigur că da."

„Când e bine umflat, te duce uşor la destinaţie. Dar dacă are găuri, tubul se dezumflă în cele din urmă, iar călătoria ta se sfârşeşte abrupt. La fel funcţionează şi mintea. Îngrijorarea face ca preţioasa energie şi potenţialul mental să se scurgă, la fel cum aerul iese din tubul interior. Curând, nu mai ai energie. Toată creativitatea, optimismul şi motivaţia au fost secătuite, lăsându-te epuizat."

„Cunosc senzaţia. Îmi petrec adesea zilele în haosul crizei. Trebuie să fiu peste tot în acelaşi timp şi se pare că nu mulţumesc pe nimeni. În acele zile, observ că, deşi am făcut puţină muncă fizică, grijile mele mă lasă cu totul dezumflat la sfârşitul zilei. Cam singurele lucruri pe care pot să le fac când mă întorc acasă este să-mi torn un whisky şi să pun mâna pe telecomandă."

„Exact. Stresul excesiv poate duce la aşa ceva. Totuşi, odată ce-ţi afli scopul, viaţa devine mult mai uşoară şi de departe, mult mai împlinită. Când afli care este principalul tău scop sau menirea ta, nu va mai trebui să munceşti nici măcar o singură zi din viaţa ta."

„Pensionare timpurie?"

„Nu", spuse Julian pe tonul ultraserios pe care îl deprinsese pe vremea când era un avocat redutabil: „Munca ta va fi o joacă."

„Nu va fi riscant pentru mine să renunţ la muncă pentru a începe să-mi caut pasiunea şi principalul scop al vieţii? Vreau să spun că am familie şi obligaţii reale. Patru oameni depind de mine."

„Nu spun că va trebui să părăseşti profesia de avocat începând de mâine. Totuşi, vei începe să-ţi asumi riscuri. Scutură-ţi puţin viaţa. Scapă de pânzele de păianjen. Ia-o pe calea mai puţin umblată. Cei mai mulţi oameni trăiesc în limitele zonei lor de confort. Yogi Raman a fost prima persoană care mi-a explicat că cel mai bun lucru pe care-l poţi face pentru tine este să treci în mod frecvent dincolo de această zonă. Iată calea

către o stăpânire de sine durabilă şi către realizarea adevăratului potenţial al înzestrărilor tale umane."

„Şi care ar fi acestea?"

„Mintea, trupul şi sufletul tău."

„Şi ce riscuri ar trebui să-mi asum?"

„Încetează să mai fii atât de practic. Începe să faci lucrurile pe care ţi-ai dorit dintotdeauna să le faci. Am cunoscut avocaţi care şi-au părăsit slujbele pentru a deveni actori, şi contabili care au devenit cântăreţi de jazz. În acest proces ei şi-au descoperit fericirea profundă care îi ocolise atât de multă vreme. Şi ce dacă nu şi-au mai putut permite două vacanţe pe an şi o elegantă locuinţă de vară în Caymans? Asumarea calculată a riscurilor îţi va aduce profituri uriaşe. Cum vei ajunge la a treia bază, dacă ţii un picior pe cea de-a doua?[4]"

„Înţeleg."

„Stai un pic şi gândeşte-te. Descoperă motivul real pentru care te afli aici şi apoi acţionează curajos pentru a te conforma lui."

„Cu tot respectul, Julian, nu fac altceva decât să gândesc. De fapt, o parte din problema mea este că gândesc prea mult. Mintea mea nu se opreşte niciodată. E plină de vorbărie mentală - uneori mă înnebuneşte."

„Ceea ce-ţi sugerez eu este diferit. Înţelepţii din Sivana îşi acordau timp în fiecare zi pentru a contempla în mod tăcut nu numai locul în care se aflau, dar şi destinaţia către care se îndreptau. Îşi acordau timp pentru a reflecta la scopul lor şi la modul în care îşi trăiau viaţa zi de zi. Şi, cel mai important, se gândeau profund şi autentic la cum să-şi îmbunătăţească următoarea zi. Îmbunătăţirile gradate produc rezultate durabile, care, la rândul lor, duc la o schimbare pozitivă."

„Deci ar trebui să-mi acord timp să reflectez regulat asupra vieţii

[4] Aluzie la jocul de baseball. (n.tr.).

mele?"

„Da. Chiar şi zece minute de reflecţie focalizată, zilnic, va avea un impact profund asupra calităţii vieţii tale."

„Înţeleg unde vrei s-ajungi, Julian. Problema este că, odată ce ziua mea începe să se deruleze, nu găsesc nici măcar zece minute pentru a-mi lua prânzul."

„Prietene, a spune că nu ai timp pentru a-ţi îmbunătăţi gândurile şi viaţa este ca şi cum ai spune că nu ai timp să te opreşti să pui benzină pentru că eşti prea ocupat cu condusul maşinii. În final, te va ajunge din urmă."

„Mda, ştiu. Hei, dar urma să-mi împărtăşeşti nişte tehnici, Julian", am spus, sperând să aflu nişte căi practice de a aplica înţelepciunea despre care auzeam.

„Există o tehnică pentru stăpânirea minţii care se înalţă deasupra tuturor celorlalte. Este favorita Înţelepţilor din Sivana care mi-au predat-o cu mare încredere. După ce am practicat-o timp de doar douăzeci şi una de zile, m-am simţit mult mai energic, entuziast şi vibrant decât m-am simţit vreodată în viaţă. Practica are o vechime de patru mii de ani. Se numeşte Inima Trandafirului."

„Continuă."

„Tot ceea ce-ţi trebuie pentru a realiza acest exerciţiu este un trandafir proaspăt şi un loc liniştit. Locurile naturale sunt cele mai bune, dar şi într-o cameră liniştită va fi la fel de bine. Începe să priveşti centrul trandafirului, inima sa. Yogi Raman îmi spunea că un trandafir seamănă foarte mult cu viaţa: vei întâlni ţepi în cale, dar dacă ai credinţă în visele tale, în cele din urmă vei treci dincolo de ţepi, către gloria florii. Continuă să priveşti trandafirul, observă-i culoarea, textura şi forma. Savurează-i parfumul şi gândeşte-te doar la acest minunat obiect din viaţa ta. La început, alte gânduri îţi vor pătrunde în minte, distrăgându-te de la inima trandafirului. Acesta este semnul unei minţi

neantrenate. Dar nu te îngrijora, îmbunătățirile vor apărea curând. Pur şi simplu, readu-ți atenția asupra obiectului. Curând, mintea ta va deveni puternică şi disciplinată."

„Asta-i tot? Sună destul de uşor."

„În asta stă frumusețea lui, John", replică Julian. „Totuşi, pentru a fi eficient, acest ritual trebuie îndeplinit zilnic. În primele zile, ți se va părea dificil să petreci chiar şi numai cinci minute în exercițiu. Cei mai mulți dintre noi trăiesc într-un ritm atât de frenetic, încât adevărata nemişcare şi linişte este ceva străin şi inconfortabil. Cei mai mulți oameni, auzindu-mă, vor spune că n-au timp să stea să se holbeze la o floare. Tot ei îți vor spune că n-au timp să se bucure de râsul copiilor, sau să se plimbe cu picioarele goale prin ploaie. Ei spun că sunt prea ocupați ca să facă astfel de lucruri. Nu au timp nici măcar pentru a lega prietenii, pentru că şi prieteniile necesită timp."

„Ştii multe despre astfel de oameni."

„Am fost şi eu unul dintre ei", spuse Julian. Apoi se opri şi rămase nemişcat privind intens la ceasul bunicului, pe care bunica i-l dăduse lui Jenny ca dar de casă nouă. „Când mă gândesc la cei care îşi trăiesc viața în acest fel îmi amintesc cuvintele unui bătrân romancier britanic a cărui operă, tatăl meu o citea cu plăcere: „Nu trebuie să permitem ceasului şi calendarului să ascundă ochilor noştri faptul că fiecare moment al vieții este un miracol - şi un mister."

„Fii perseverent şi petrece perioade din ce în ce mai lungi, savurând inima trandafirului", continuă Julian pe tonul său gutural. „După o săptămână sau două vei reuşi să faci tehnica, fără ca mintea ta să cutreiere pe marginea altor subiecte. Acesta va fi primul indiciu că preiei controlul asupra fortăreței minții tale. Atunci, ea se va focaliza doar când îi ordoni tu să se focalizeze. Va deveni un minunat servitor capabil să facă lucruri extraordinare pentru tine. Reține: ori tu eşti cel care controlează mintea, ori mintea este cea care te controlează."

„Practic vorbind, vei observa că te vei simți, de departe, mult mai calm. Vei fi făcut atunci un pas semnificativ către eliminarea obiceiului de a te îngrijora, care chinuie cea mai mare parte a populației, şi te vei bucura de mai multă energie şi optimism. Şi, cel mai important, vei mai observa un sentiment de bucurie care pătrunde în viața ta împreună cu capacitatea de a aprecia multiplele daruri care te înconjoară. În fiecare zi, indiferent cât de ocupat eşti şi cât de multe provocări ai de înfruntat, întoarce-te la Inima Trandafirului. Este oaza ta. Este tăcuta ta retragere. Este insula ta de pace. Nu uita niciodată că există putere în tăcere şi nemişcare. Nemişcarea este absolut necesară pentru a te conecta la sursa universală de inteligență care pulsează în fiecare ființă vie."

Eram fascinat de ceea ce auzeam. Era, într-adevăr, posibil să-mi îmbunătățesc profund, calitatea vieții, apelând la o simplă strategie de felul acesta?

„Schimbările dramatice pe care le văd în tine se datorează probabil mai multor factori, decât doar Inimii Trandafirului", am spus cu voce tare.

„Da. Este adevărat. De fapt, transformarea mea a apărut ca rezultat a utilizării simultane, a mai multor strategii foarte eficiente. Fii fără grijă, toate sunt la fel de simple, ca şi exercițiul pe care tocmai ți l-am împărtăşit - şi la fel de puternice. Cheia pentru tine, John, este să-ți deschizi mintea către potențialul tău de a trăi o viață bogată în varii posibilități."

Julian, care a fost dintotdeauna un izvor de cunoaştere, a continuat să-mi reveleze ceea ce învățase în Sivana. „O altă tehnică extrem de bună pentru a elibera mintea de îngrijorare şi de alte influențe negative care secătuiesc viața, se bazează pe ceea ce Yogi Raman numea Gândirea Opusului. Am aflat că, în conformitate cu marile legi ale Naturii, mintea umană poate susține un singur gând într-un moment dat. Încearcă şi

tu, John, şi vei vedea că spun adevărul."

Am încercat şi era adevărat.

„Utilizând aceste informaţii puţin cunoscute, oricine poate crea cu uşurinţă o atitudine mentală pozitivă, creativă, într-o perioadă foarte scurtă. Procesul este simplu: când un gând indezirabil ocupă punctul focar al minţii tale, înlocuieşte-l imediat cu unul elevat. Este ca şi cum mintea ta ar fi un proiector uriaş, iar fiecare gând din mintea ta este o imagine. Ori de câte ori pe ecran apare o imagine negativă, acţionează rapid pentru a o înlocui cu una pozitivă."

„Aici intervin mătăniile de rugăciune pe care le port la gât", adăugă Julian cu entuziasm crescând. „De fiecare dată când mă surprind având un gând negativ, iau colierul şi mai elimin o bilă. Aceste mărgele ale îngrijorării intră în cupa pe care o port în rucsac. Împreună, ele îmi amintesc cu blândeţe că mai am ceva cale de străbătut pe drumul către stăpânirea mentală şi responsabilitatea asupra gândurilor care îmi umplu mintea."

„Ei, asta e minunat! Aceasta este cu adevărat ceva practic. Nu am auzit niciodată ceva asemănător. Te rog să-mi spui mai multe despre această filozofie a Gândirii Opusului."

„Iată un exemplu din viaţa reală. Să spunem că ai avut o zi grea la tribunal. Judecătorul nu a acceptat interpretarea pe care ai dat-o legii, partea adversă merita să înfunde puşcăria, iar clientul tău a fost mai mult decât agasat de prestaţia ta. Ajungi acasă şi te prăbuşeşti în scaunul tău favorit, plin de mâhnire. Primul pas este să devii conştient că întreţii aceste gânduri deloc încurajatoare. Cunoaşterea de sine este esenţială pentru autocontrol. Pasul doi este să apreciezi o dată pentru totdeauna că este la fel de uşor să înlocuieşti gândurile negre cu unele mai vesele, aşa cum le-ai permis să pătrundă. Deci, gândeşte-te la opusul tristeţii. Concentrează-te pe a fi vesel şi energic. Simte-te fericit. Poate că vei începe chiar să zâmbeşti. Mişcă-ţi corpul ca atunci când eşti bucuros şi

plin de entuziasm. Stai drept, respiră profund şi antrenează-ţi puterea minţii de a nutri gânduri pozitive. În câteva minute, vei observa o diferenţă remarcabilă în felul în care te simţi. Şi mai important, dacă vei continua să practici Gândirea Opusului, aplicând-o fiecărui gând negativ care îţi trece prin minte, din când în când, în câteva săptămâni vei vedea că ele nu mai au nici o putere. Înţelegi unde vreau să ajung?"

Julian îşi continuă explicaţia: „Gândurile sunt lucruri vii, mici fascicule de energie, dacă vrei. Majoritatea oamenilor nu se gândesc deloc la calitatea gândurilor lor şi totuşi, calitatea gândurilor determină calitatea vieţii. Gândurile fac parte din lumea materială la fel de mult ca lacul în care înoţi, sau strada pe care mergi; minţile slabe duc la acţiuni slabe. O minte puternică, disciplinată, pe care oricine o poate cultiva prin practica zilnică, poate face miracole. Dacă vrei să-ţi trăieşti viaţa plenar, ai grijă de propriile gânduri ca de cele mai valoroase posesiuni ale tale. Lucrează din greu pentru a elimina toate turbulenţele interioare. Vei fi recompensat din plin."

„Nu am privit niciodată gândurile ca fiind lucruri vii, Julian", am răspuns, uimit de această descoperire. „Dar văd cum ele influenţează fiecare element al lumii mele."

„Înţelepţii din Sivana credeau cu tărie că oamenii ar trebui să aibă doar gânduri *sattvice* sau pure. Ei ajunseseră la o astfel de stare prin tehnicile pe care tocmai ţi le-am împărtăşit şi prin alte practici, cum ar fi repetarea afirmaţiilor pozitive sau „mantre", cum le numesc ei, citind cărţi pline de înţelepciune şi asigurându-se constant că tovarăşii lor erau iluminaţi. Dacă un singur gând impur pătrundea în templul minţii lor, ei se pedepseau călătorind multe mile până la o cascadă impunătoare unde stăteau sub apa rece ca gheaţa până când nu mai puteau suporta temperatura extrem de scăzută."

„Am crezut că aceşti călugări sunt înţelepţi. Să stai sub o cascadă rece ca gheaţa, sus, în Munţii Himalaya, doar pentru că ai avut un mic

gând negativ mi se pare un comportament extrem."

Julian răspunse repede ca fulgerul, drept consecință a atâtor ani petrecuți ca războinic de renume mondial în arena proceselor: „John, îți spun pe şleau. Adevărul este că nu îți poți permite luxul nici măcar al unui singur gând negativ."

„Adevărat?"

„Adevărat. Un gând de îngrijorare e ca un embrion. Începe prin a fi cât un sâmbure, apoi creşte mereu. Curând, va avea o viață proprie."

Julian se opri un moment, apoi zâmbi. „Îmi pare rău dacă par că-ți țin predici, atunci când vorbesc despre acest subiect, despre filozofia pe care am învățat-o în călătoria mea. Doar că am descoperit instrumente care pot îmbunătăți viețile multor oameni, oameni care se simt neîmpliniți, neinspirați şi nefericiți. Câteva ajustări ale rutinei lor zilnice pentru a include tehnica Inima Trandafirului şi o constantă aplicare a Gândirii Opusului, le va conferi viața pe care şi-o doresc. Cred că ei merită să ştie aceasta."

„Înainte să trec de la grădină la următorul element al parabolei mistice a lui Yogi Raman, trebuie să-ți împărtăşesc încă un secret care îți va fi de mare ajutor în creşterea ta personală. Acesta se bazează pe principiul străvechi că totul este, întotdeauna, creat de două ori, mai întâi în minte, apoi în realitate. Ți-am spus deja că gândurile sunt lucruri - mesageri materiali pe care îi trimitem în exterior pentru a ne influența lumea fizică. Te-am mai informat că, dacă speri să faci îmbunătățiri remarcabile în lumea ta exterioară trebuie mai întâi să începi din interior şi să schimbi calibrul gândurilor tale."

„Înțelepții din Sivana aveau un mod minunat de a se asigura că gândurile lor erau pure şi sănătoase. Această tehnică a fost, de asemenea, extrem de eficientă în a le transforma dorințele în realitate, chiar şi pe cele mai simple. Metoda va funcționa pentru oricine. Va funcționa pentru un tânăr avocat care caută abundență financiară, la

fel cum va funcționa pentru o mamă care își dorește o viață de familie mai bogată sau pentru un agent de vânzări care urmărește să încheie mai multe contracte de vânzări. Tehnica era cunoscută înțelepților sub numele de Secretul Lacului. Pentru a o aplica, ei se trezeau la 4:00 dimineața, deoarece simțeau că primele ore ale dimineții posedă calități magice de care puteau beneficia. Apoi, înțelepții mergeau pe mai multe cărări montane înguste şi abrupte care îi duceau la locurile mai joase din regiunea în care locuiesc. Odată ajunşi acolo, mergeau pe o cărare abia vizibilă mărginită de pini magnifici şi flori exotice, până ajungeau la un luminiş. La marginea acestuia se afla un lac albastru acoperit de mici lotuşi albi. Apa lacului era extrem de liniştită şi de calmă. Era cu adevărat o privelişte miraculoasă. Înțelepții îmi spuneau că acest lac fusese prietenul străbunilor lor, de-a lungul secolelor."

„Şi care era Secretul Lacului?", am întrebat, nerăbdător.

Julian îmi explică faptul că înțelepții se uitau în apa nemişcată a lacului şi îşi vizualizau visele devenind realitate. Dacă doreau să cultive în viața lor virtutea disciplinei, se vizualizau trezindu-se în zori, îndeplinindu-şi programul fizic riguros, fără greşeală, şi petrecându-şi zilele în linişte pentru a-şi amplifica puterea voinței. Dacă îşi doreau mai multă bucurie, priveau în lac şi se vizualizau râzând în hohote sau zâmbind de fiecare dată când întâlneau pe careva dintre frații sau surorile lor. Dacă îşi doreau curaj, se imaginau acționând cu hotărâre în momentele de criză şi provocare.

„Odată, Yogi Raman mi-a spus că, atunci când era copil, nu avea încredere în el, deoarece era mai mic decât alți copii de vârsta lui. Deşi aceştia erau buni şi blânzi cu el, datorită influențelor mediului, el crescuse nesigur şi timid. Pentru a-şi vindeca slăbiciunea, Yogi Raman s-a dus în acest loc paradisiac şi a folosit lacul ca ecran pentru a proiecta imagini ale persoanei care îşi dorea să devină. În unele zile se vizualiza ca un lider puternic şi înalt, vorbind cu voce puternică, autoritară. În

altele se vedea aşa cum îşi dorea să fie când avea să îmbătrânească: un înțelept plin de o extraordinară forță interioară şi de tărie de caracter. Toate calitățile pe care şi le-a dorit să le aibă în viață le-a văzut mai întâi pe suprafața lacului."

„În câteva luni, Yogi Raman deveni persoana pe care o văzuse mental. Vezi, tu, John, mintea acționează prin imagini. Imaginile nou create îți afectează imaginea de sine, iar aceasta influențează modul în care te simți, modul în care acționezi şi ce anume realizezi. Dacă imaginea de sine îți spune că eşti prea tânăr pentru a fi un avocat de succes, sau prea bătrân pentru a-ți schimba obiceiurile cu unele mai bune, nu-ți vei atinge niciodată aceste scopuri. Dacă imaginea de sine îți spune că viețile pline de scop, sănătate excelentă şi fericire sunt doar pentru oamenii din alte medii decât ale tale, această profeție se va transforma, în cele din urmă, în propria ta realitate."

„Dar când rulezi pe ecranul minții imagini inspiratoare, inovatoare, lucruri minunate vor începe să se petreacă în viața ta. Einstein spunea că „imaginația este mult mai importantă decât cunoaşterea." Trebuie să petreci ceva timp în fiecare zi, chiar şi numai câteva minute, practicând vizualizarea creatoare. Vizualizează-te aşa cum îți doreşti să fii, fie că aceasta înseamnă să serveşti ca un mare judecător, un tată minunat sau un bun cetățean al comunității tale."

„Trebuie să caut un lac special pentru a aplica Secretul Lacului?", am întrebat cu inocență.

„Nu. Secretul Lacului era, pur şi simplu, numele dat de înțelepți tehnicii atemporale de utilizare a imaginilor pozitive pentru a influența mintea. Dacă vrei cu adevărat, poți practica această metodă în sufrageria ta, sau chiar la birou. Închide uşa, anulează toate apelurile şi închide ochii. Apoi respiră profund de câteva ori. Vei observa că după două - trei minute vei începe să te simți relaxat. Apoi vizualizează imagini mentale a tot ceea ce doreşti să fii, să ai şi să atingi în viață.

Dacă vrei să fii cel mai bun tată din lume, imaginează-te râzând şi jucându-te cu copiii tăi, răspunzându-le la întrebări cu inima deschisă. Imaginează-te acționând cu iubire şi toleranță într-o situație tensionată. Repetă mintal modul în care vei acționa atunci când o scenă similară se va desfăşura pe pânza realității."

„Magia vizualizării poate fi aplicată în atât de multe situații. O poți utiliza pentru a fi mai eficient la tribunal, pentru a-ți îmbunătăți relațiile personale şi pentru a te dezvolta spiritual. Folosirea perseverentă a acestei metode îți va aduce, de asemenea, recompense financiare şi o abundență de câştiguri materiale dacă acestea sunt importante pentru tine. Înțelege odată pentru totdeauna că mintea ta are puterea magnetică de a atrage tot ceea ce-ți doreşti în viață. Dacă lipseşte ceva din viața ta, este pentru că lipseşte ceva din gândurile tale. Menține imaginile minunate în fața ochilor minții. Chiar şi o singură imagine negativă este otrăvitoare pentru atitudinea ta interioară. Odată ce începi să experimentezi bucuria pe care această tehnică străveche o aduce, vei realiza potențialul infinit al minții tale şi vei începe să eliberezi rezervorul de abilități şi de energie care zace adormit înăuntrul tău."

Parcă Julian ar fi vorbit o limbă străină. Nu auzisem niciodată pe nimeni vorbind despre puterea magnetică a minții de a atrage abundență materială şi spirituală. Nici nu auzisem vreodată pe cineva vorbind despre puterea imaginației şi despre efectele ei profunde asupra fiecărui aspect al lumii noastre. Da, adânc în interiorul meu, credeam în ceea ce spunea Julian. El era un om cu judecată şi cu calități intelectuale impecabile. Era respectat la nivel internațional pentru perspicacitatea sa în domeniul Dreptului. Era un om care mersese pe calea pe care călătoream şi eu, acum. Julian găsise ceva, în odiseea sa orientală, din care multe îmi erau acum clare. Vitalitatea fizică, liniştea evidentă, transformarea sa, îmi confirmau că ar fi înțelept să-i ascult sfatul.

Cu cât mă gândeam mai mult la ceea ce auzisem, cu atât mi-era mai limpede totul. Cu siguranță, mintea are cu mult mai mult potențial decât îl noi folosim în mod obişnuit. Cum altfel ar putea mamele să ridice maşini altminteri de neclintit, pentru a-şi salva copiii care au căzut dedesubt şi strigă după ajutor? Cum altfel ar putea cei care practică artele marțiale să spargă teancuri de cărămizi cu o singură lovitură a mâinii? Cum altfel ar putea yoghinii din Orient să-şi încetinească bătăile inimii la voință, sau să îndure o durere extraordinară fără să clipească? Poate că problema reală era în interiorul meu şi în lipsa de credință în darurile pe care fiecare ființă le posedă. Probabil că această seară, în care stăteam lângă un fost avocat milionar, devenit călugăr în Munții Himalaya, era un fel de semnal de trezire pentru ca eu să încep să-mi optimizez viața.

„Dar cum e cu realizarea acestor exerciții la birou, Julian?", am spus. „Partenerii mei mă cred, deja, un tip destul de ciudat."

„Yogi Raman şi înțelepții cu care trăia foloseau, adesea, o zicală care le-a fost transmisă de-a lungul generațiilor. Este un privilegiu pentru mine să ți-o transmit în această seară importantă pentru amândoi, dacă pot să spun aşa. Iat-o: „Nu este nimic nobil în a fi superior unei alte persoane. Adevărata noblețe constă în a fi superior celui care ai fost înainte." Ceea ce vreau să spun este că, dacă vrei să-ți îmbunătățeşti viața şi să trăieşti cu tot ceea ce meriți, trebuie *să alergi în propria ta cursă*. Nu contează ce spun ceilalți despre tine. Este important ce spui tu, despre tine însuți. Nu te preocupa de judecata celorlalți, atât timp cât ştii că ceea ce faci este bine. Poți face tot ce doreşti atâta vreme cât ştii că este corect, conform conştiinței şi inimii tale. Să nu-ți fie niciodată ruşine să faci ceea ce este corect; decide ce crezi că este bine şi apoi comportă-te în consecință. Şi, pentru numele lui Dumnezeu, nu intra niciodată în obiceiul jalnic de a-ți estima valoarea personală prin comparație cu valoarea altora. După cum spunea Yogi Raman: „Fiecare

secundă pe care o petreci gândindu-te la visele altcuiva este timp răpit propriilor tale vise."

Trecuse de miezul nopții. În chip remarcabil, nu mă simțisem nici o secundă obosit. Când i-am spus aceasta lui Julian, el zâmbi iarăşi. „Ai învățat încă un principiu al vieții iluminate. În cea mai mare parte, oboseala este o creație a minții. Oboseala domină viețile celor care trăiesc fără direcție şi fără vise. Să-ți dau un exemplu. Ai avut, vreodată, o după-amiază la birou, în care, în timp ce citeai rapoarte de caz plicticoase , mintea a început să hoinărească şi ai început să te simți somnoros?"

„Din când în când", am răspuns, nevrând să dezvălui faptul că acesta era *modus operandi*[5] al meu. „Desigur, de obicei, cei mai mulți dintre noi se simt obosiți la serviciu."

„Totuşi, dacă te sună un prieten şi te întreabă dacă nu vrei să mergi la un joc de fotbal în seara aceea, sau îți cere sfatul cu privire la jocul lui de golf, nu mă îndoiesc că vei reveni la viață. Orice urmă de oboseală va dispărea. E corect ce spun?"

„Aşa este, domnule avocat."

Julian ştia că era pe drumul cel bun. „Deci oboseala ta nu e nimic mai mult decât o creație mentală, un obicei rău, pe care mintea ta l-a cultivat pentru a-ți folosi drept cârjă când îndeplineşti o sarcină anostă. În această seară eşti evident încântat de povestea mea şi nerăbdător să afli înțelepciunea care mi-a fost revelată. Interesul şi focalizarea ta mentală îți conferă energie. În această seară, mintea ta nu mai este în trecut, nici în viitor. Este ferm focalizată în prezent, asupra conversației noastre. Când îți direcționezi mintea în mod perseverent, pentru a trăi în prezent, dispui întotdeauna de o energie nelimitată, indiferent ce oră arată ceasul."

---

[5] Mod de a acționa (lat.) (n.tr.)

Am dat din cap în semn de aprobare. Înțelepciunea lui Julian părea atât de evidentă şi totuşi atât de mult din ea nu-mi fusese niciodată dezvăluită. Cred că bunul simț nu e întotdeauna atât de comun[6]. M-am gândit la ce-mi spunea tatăl meu când începusem să cresc: „Doar cel care caută găseşte". Mi-am dorit ca el să fi fost cu mine.

[6] Joc de cuvinte în limba engleză: *the common sense is not always so common.* (n.tr.)

SUMARUL CAPITOLULUI VII
ÎNȚELEPCIUNEA LUI JULIAN PE SCURT

Simbolul

Virtutea

Stăpânește-ți mintea

Înțelepciunea

- **Cultivă-ți mintea - va înflori cumult dincolo de așteptările tale**
- **Calitatea vieții ți e determinată de calitatea gândurilor tale**
- **Nu există greșeli - numai lecții. Consideră eșecurile drept șanse de dezvoltare personală și creștere spirituală**

Tehnici

- **Inima Trandafirului**
- **Gândirea Opusului**
- **Secretul Lacului**

Citat

Secretul fericirii este simplu: află ce-ți place cu adevărat să faci și apoi direcționează-ți toată energia către a face acel lucru.
Când procedezi astfel, abundența se revarsă în viața ta și toate dorințele sunt pline de pace și grație.

APRINDEREA FOCULUI INTERIOR

Ai încredere în tine. Creează tipul de viață în care vei fi fericit să trăieşti pe parcursul întregii tale existențe. Foloseşte-te la maxim, transformând micile scântei interioare ale posibilității, în flăcări ale realizării.

Foster C. McClellan

„Ziua în care Yogi Raman mi-a împărtăşit mica sa parabolă mistică acolo, sus, în Himalaya, a fost de fapt destul de asemănătoare cu aceasta, în multe privințe", spuse Julian.

„Adevărat?"

„Întâlnirea noastră a început seara şi s-a prelungit în noapte. Era o astfel de atracție între noi doi, încât aerul părea că trosneşte de electricitate. După cum ți-am spus mai devreme, din primul moment în care l-am întâlnit pe Raman l-am simțit ca pe fratele pe care nu l-am avut niciodată. În această seară, stând aici cu tine şi bucurându-mă de expresia de curiozitate de pe fața ta, am simțit aceeaşi energie şi aceeaşi legătură. O să-ți mai spun şi că întotdeauna m-am gândit la tine ca la

fratele meu mai mic, de când am devenit prieteni şi, ca să fiu sincer, am văzut în tine foarte multe din mine însumi."

„Eşti un avocat minunat, Julian. N-o să uit niciodată cât de puternic m-ai influenţat."

Era evident că nu era deloc interesat să exploreze muzeul trecutului său.

„John, vreau să continui să-ţi împărtăşesc elementele parabolei lui Yogi Raman, dar înainte de asta aş vrea să confirm ceva. Ai învăţat, deja, câteva strategii extrem de eficiente pentru transformarea personală, care vor face minuni pentru tine dacă le vei aplica cu perseverenţă. În această seară îmi voi deschide inima faţă de tine şi îţi voi revela tot ce ştiu, pentru că este de datoria mea să fac asta. Vreau să mă asigur că înţelegi pe deplin cât de important este ca tu, în schimb, să transmiţi această înţelepciune tuturor celor care caută o astfel de ghidare. Trăim într-o lume foarte perturbată. Negativitatea pătrunde peste tot şi mulţi oameni din societatea noastră plutesc asemeni corăbiilor fără cârmă, suflete ostenite căutând un far care să-i ajute să nu se mai izbească de malurile stâncoase. Trebuie să le serveşti drept căpitan. Am încredere în tine că vei duce mesajul Înţelepţilor din Sivana tuturor celor care au nevoie de el."

După ce l-am asigurat încă o dată de respectul meu, i-am promis lui Julian cu convingere că accept această sarcină. Atunci a continuat cu pasiune: „Frumuseţea întregului exerciţiu este că, pe măsură ce te străduieşti să îmbunătăţeşti vieţile celorlalţi, propria ta viaţă va fi ridicată pe cele mai înalte planuri. Acest adevăr se bazează pe o străveche paradigmă a vieţii excepţionale."

„Abia aştept să aud."

„La modul fundamental, Înţelepţii din Himalaya îşi ghidează vieţile după o regulă simplă: „Cel care serveşte cel mai mult trage cele mai multe foloase din punct de vedere emoţional, fizic, mental şi spiritual.

Aceasta este calea către pacea interioară şi împlinirea exterioară."

Citisem, cândva, că oamenii care îi studiază pe alţii sunt înţelepţi, dar cei care se studiază pe sine sunt iluminaţi. Aici, poate pentru prima dată, vedeam un om care se cunoştea cu adevărat pe sine, îşi cunoştea sinele cel mai înalt. În îmbrăcămintea sa austeră, cu acea jumătate de zâmbet a unui tânăr Buddha împodobindu-i faţa suplă, Julian Mantle părea să le aibă pe toate: sănătate ideală, fericire şi un sentiment primordial al rolului său în caleidoscopul universului. Totuşi, nu poseda nimic.

„Aceasta mă aduce la far", spuse Julian, rămânând focalizat pe sarcina sa.

„Mă întrebam cum se potriveşte acesta în parabola lui Yogi Raman."

„Voi încerca să-ţi explic", răspunse el, părând mai mult ca un profesor erudit, decât un avocat devenit călugăr, care renunţase la lumea satisfacţiilor senzuale. „Tocmai ai aflat că mintea este asemenea unei grădini fertile şi, pentru ca ea să înflorească, trebuie să o hrăneşti zilnic. Nu lăsa niciodată gândurile şi acţiunile impure să năvălească în grădina minţii tale. Stai de pază la poarta minţii tale. Păstreaz-o sănătoasă şi puternică - şi ea va face miracole în viaţa ta, trebuie doar să-i dai voie."

„Îţi aminteşti că în mijlocul grădinii se înălţa un far maiestuos. Acest simbol îţi va aminti de un alt principiu străvechi al vieţii iluminate: *Scopul vieţii este o viaţă cu scop.* Cei care sunt cu adevărat iluminaţi ştiu ce doresc de la viaţă, din punct de vedere emoţional, material, fizic şi spiritual. Prioritătile şi scopurile clar definite în fiecare aspect al vieţii tale vor avea un rol similar celui jucat de un far, orientându-te şi oferindu-ţi refugiu atunci când marea devine agitată. Vezi, tu, John, oricine îşi poate revoluţiona viaţa când îşi revoluţionează direcţia în care se îndreaptă. Dar dacă nici tu nu ştii încotro te îndrepţi, cum vei şti vreodată când ai ajuns acolo?"

Julian mă transportă în momentul în care examinase acest principiu

împreună cu Yogi Raman. Își aminti exact cuvintele înțeleptului. „Viața este amuzantă", observase Yogi Raman. „Oamenii cred că, cu cât vor munci mai puțin, cu atât mai mari sunt șansele de a trăi fericirea. Totuși, adevărata sursă a fericirii poate fi surprinsă într-un singur cuvânt: *realizare*. Fericirea durabilă provine din munca stăruitoare pentru a-ți realiza scopurile și a avansa cu încredere în direcția scopului vieții tale. Acesta este secretul aprinderii focului interior ascuns în tine. Înțeleg că ar putea părea un pic ironic faptul că ai călătorit mii de mile din societatea ta orientată spre realizare, pentru a vorbi cu un grup de înțelepți mistici care trăiește în înălțimile Himalayei, doar pentru a afla că un alt secret etern al fericirii poate fi găsit în realizare, dar este adevărat."

„Călugări dependenți de muncă?", am sugerat, glumind.

„Dimpotrivă. Deși înțelepții erau oameni extrem de productivi, productivitatea lor nu era de tip frenetic. Era una de tip împăcat, focalizat, de tip Zen."

„Cum așa?"

„Tot ce făceau avea un scop. Deși se îndepărtaseră de lumea modernă și trăiau o existență înalt spirituală, erau și extrem de eficienți. Unii își petreceau zilele definitivând tratate științifice, alții creau poeme fabuloase, foarte elaborate, care le provocau intelectul și le împrospătau creativitatea. Alții își petreceau timpul în tăcerea contemplării totale, arătând ca niște statui de iluminați așezați în postura străveche a lotusului. Înțelepții din Sivana nu pierdeau timpul. Conștiința lor colectivă le spunea că viețile lor au un scop și că ei au o datorie de îndeplinit."

„Iată ce mi-a spus Yogi Raman: „Aici, în Sivana, unde timpul pare că stă în loc, te-ai putea întreba de ce anume ar avea nevoie sau ce ar spera să obțină un grup de înțelepți simpli, lipsiți de orice posesiune. Dar realizarea nu trebuie să fie de natură materială. Personal,

obiectivele mele sunt să ating pacea minții, autocontrolul şi iluminarea. Dacă nu reuşesc să-mi ating aceste scopuri până la sfârşitul vieții, sunt sigur că voi muri simțindu-mă neîmplinit şi nesatisfăcut."

Julian îmi spuse că era prima dată când auzise pe unul dintre învățătorii săi din Sivana vorbind despre propriaʹlor mortalitate. „Iar Yogi Raman a văzut asta în expresia feței mele. Mi-a spus: „Nu trebuie să te îngrijorezi, prietene. Am trăit, deja, mai mult de o sută de ani şi nu intenționez să plec prea curând. Pur şi simplu, ideea mea este aceea că, atunci când ştii cu claritate ce scopuri vrei să atingi pe parcursul vieții tale, fie ele materiale, fizice, emoționale sau spirituale şi îți dedici timpul realizării lor, vei găsi în cele din urmă fericirea eternă. Viața ta va fi la fel de plină de încântare ca şi a mea - şi vei ajunge să cunoşti o realitate splendidă. Dar trebuie să cunoşti care este scopul vieții tale şi apoi să manifeşti această viziune, concretizând-o, prin acțiune perseverentă. Noi, înțelepții, numim aceasta *Dharma*, care în sanscrită înseamnă *scopul vieții.*"

„Mulțumirea de o viață provine din împlinirea Dharmei mele?", am întrebat.

„Cu siguranță. Din Dharma izvorăsc armonia interioară şi satisfacția durabilă. Dharma se bazează pe principiul străvechi care spune că fiecare dintre noi are o misiune eroică, atât cât trăim pe acest Pământ. Ni s-a acordat tuturor un set unic de daruri şi talente care ne vor permite să realizăm cu bucurie această capodoperă a vieții. Cheia este să le descoperi, şi făcând aceasta, să-ți descoperi principalul obiectiv al vieții."

L-am întrerupt pe Julian: „E oarecum la fel cu ce spuneai mai devreme despre asumarea riscurilor."

„Poate că da, poate că nu."

„Nu înțeleg."

„Da, poate părea că eşti forțat să-ți asumi câteva riscuri pentru a

descoperi în ce domeniu eşti cel mai bun şi care este esența scopului vieții tale. Mulți oameni îşi părăsesc serviciile care le blocau progresul, atunci când descoperă adevăratul scop al existenței lor. Există întotdeauna un risc aparent ce apare odată cu autoexaminarea şi căutarea sufletului. Dar, în realitate, nu există niciodată vreun risc în a te găsi pe tine şi a-ți descoperi misiunea vieții. Cunoaşterea de sine este ADN-ul iluminării. Este un lucru foarte bun şi într-adevăr esențial."

„Care este Dharma ta, Julian?", am întrebat, relaxat, încercând să ascund că ardeam de curiozitate.

„Dharma mea e simplă: să-i servesc pe ceilalți în mod altruist. Reține, nu vei găsi adevărata fericire dormind, relaxându-te sau petrecându-ți timpul ca un pierde-vară. Aşa cum spunea Benjamin Disraeli: „Secretul succesului este constanța scopului." Poți obține fericirea pe care o cauți reflectând la scopurile pe care merită să le atingi şi apoi acționând zilnic pentru a avansa către ele. Aceasta este o aplicație directă a filozofiei atemporale, care recomandă ca lucrurile cele mai importante să nu fie niciodată sacrificate în favoarea celor mai puțin importante. Farul din parabola lui Yogi Raman îți va aminti întotdeauna de puterea de a stabili scopuri clar definite şi pline de sens, şi de a avea tăria de caracter de a acționa pentru a le îndeplini."

În următoarele câteva ore am aflat de la Julian că toți oamenii evoluați, deplin actualizați[7], înțeleg importanța explorării talentelor lor, a descoperirii scopului lor personal şi apoi a aplicării darurilor lor umane în direcția acestei chemări. Unii servesc umanitatea în mod altruist ca medici, alții ca artişti. Unii descoperă că sunt foarte buni în comunicare şi devin profesori minunați, în timp ce alții ajung să realizeze că moştenirea lor ia forma inovațiilor în afaceri sau ştiință. Cheia este să ai disciplina şi viziunea de a-ți înțelege misiunea eroică şi de a te asigura

[7] *Autoactualizare* – concept dezvoltat de Abraham Maslow, care îl defineşte ca „dorința omului de împlinire, adică tendința de a deveni ceea ce este el, de fapt, la modul latent: a deveni tot ceea ce poate el deveni." (n.tr.)

că ea este de folos altor oameni în timp ce o îndeplineşti.

„Este, aceasta, o formă de stabilire a scopurilor?"

„Stabilirea scopurilor este punctul de plecare. Enumerarea obiectivelor şi scopurilor eliberează fluxurile creative care te duc pe calea scopului tău. Crezi sau nu, Yogi Raman şi alţi înţelepţi aveau scopuri pline de pasiune."

„Glumeşti. Călugări extrem de eficienţi care trăiesc în adâncurile Munţilor Himalaya, care meditează întreaga noapte şi stabilesc scopuri întreaga zi. Îmi place!"

„John, judecă întotdeauna după rezultate. Uită-te la mine. Uneori, nici nu mă recunosc când mă uit în oglindă. Existenţa mea, cândva frustrantă, a fost înlocuită de una plină de aventură, mister şi entuziasm. Am întinerit şi mă bucur de o sănătate vibrantă. Sunt, cu adevărat, fericit. Înţelepciunea pe care ţi-o împărtăşesc este *atât* de puternică şi *atât* de importantă, şi *atât* de dătătoare de viaţă, încât trebuie, pur şi simplu, să rămâi deschis faţă de ea."

„Dar *sunt*, Julian, chiar sunt. Tot ceea ce mi-ai spus are sens, deşi unele tehnici sună un pic ciudat. Dar ţi-am promis să le testez şi voi face aceasta. Sunt de acord că aceste informaţii sunt puternice."

„Dacă am văzut mai departe decât ceilalţi, este pur şi simplu pentru că am avut profesori minunaţi", replică Julian cu umilinţă. Iată un alt exemplu: Yogi Raman era un arcaş expert, un adevărat maestru. Pentru a-şi ilustra filozofia cu privire la importanţa de a-ţi stabili obiective clar definite, în fiecare aspect al vieţii tale, şi a-ţi îndeplini misiunea, mi-a oferit o demonstraţie pe care n-o voi uita niciodată."

„Aproape de locul unde ne aflam era un stejar maiestuos. Înţeleptul luă unul dintre trandafirii din ghirlanda pe care o purta de obicei şi îl plasă în centrul trunchiului. Apoi scoase trei obiecte din rucsacul uriaş care era tovarăşul său de călătorie când se aventura în zone montane îndepărtate, asemenea celei pe care tocmai o vizitam. Primul obiect era

arcul său favorit făcut dintr-un minunat lemn de santal parfumat, dar solid. Al doilea obiect era o săgeată. Al treilea era o batistă albă precum crinul - genul pe care obişnuiam să-l port în buzunarul costumelor mele scumpe, pentru a impresiona judecătorii şi juraţii", adăugă Julian, scuzându-se.

Yogi Raman îi ceru atunci lui Julian să-i lege batista la ochi astfel încât să nu poată vedea nimic.

„Cât de departe sunt de trandafir?", îşi întrebă Yogi Raman discipolul.

„O sută de picioare"[8], estimă Julian.

„M-ai observat vreodată când exersam, zilnic, în acest străvechi sport al trasului cu arcul?", întrebă înţeleptul, ştiind foarte bine ce aveam să răspund.

„Te-am văzut lovind ochiul unui bivol de la aproape 300 de picioare şi nu mi-amintesc să fi ratat vreodată de la această distanţă", observă Julian cu respect.

Atunci, cu ochii acoperiţi de batistă şi cu picioarele bine înfipte în pământ, învăţătorul întinse arcul cu toată energia sa şi eliberă săgeata - ţintind direct în trandafirul de pe copac. Săgeata lovi stejarul uriaş cu un zgomot surd, ratând semnul la o distanţă jenant de mare.

„Credeam că urma să-mi arăţi ceva mai mult din capacităţile magice, Yogi Raman. Ce s-a întâmplat?"

„Am venit până în acest loc izolat dintr-un singur motiv. Am încuviinţat să-ţi revelez întreaga mea înţelepciune lumească. Demonstraţia de azi e menită să sublinieze sfatul meu cu privire la importanţa stabilirii obiectivelor clar definite în viaţa ta şi la cunoaşterea precisă a direcţiei în care te îndrepţi. Ceea ce tocmai ai văzut confirmă principiul cel mai important pentru toţi cei care caută

[8] Aproximativ 30 m. (n.tr.)

să-şi atingă scopurile şi să-şi împlinească menirea vieții: *nu vei reuşi niciodată să nimereşti o țintă pe care nu o poți vedea.* Oamenii îşi petrec întreaga viață visând să devină mai fericiți; să trăiască debordând de vitalitate şi pasiune. Totuşi, ei nu realizează cât de important este să-şi aloce zece minute pe lună pentru a-şi scrie scopurile şi pentru a se gândi profund la semnificația vieții lor, la Dharma lor. Stabilirea scopurilor îți va face viața magnifică. Lumea ta va deveni mai bogată, încântătoare şi magică."

„Vezi, tu, Julian, strămoşii noştri ne-au învățat că stabilirea de obiective clar definite pentru ceea ce ne dorim în lumea noastră mentală, fizică şi spirituală este esențială pentru atingerea lor. În lumea din care vii, oamenii îşi stabilesc scopuri financiare şi materiale. Nu-i nimic rău în asta, dacă sunt importante pentru tine. Totuşi, pentru a atinge autocontrolul şi iluminarea trebuie să stabileşti şi în aceste domenii obiective concrete. Te-ar surprinde să afli că am obiective bine conturate cu privire la pacea minții pe care mi-o doresc, energia pe care să o aduc în fiecare zi şi iubirea pe care să o ofer tuturor celor din jurul meu? Stabilirea scopurilor nu e doar pentru avocații renumiți ca tine, care trăiesc într-o lume plină de atracții materiale. Toți cei care doresc să îmbunătățească calitatea lumii lor interioare şi exterioare ar face bine să ia o bucată de hârtie şi să înceapă să-şi noteze scopurile. Chiar în momentul în care fac aceasta vor intra în joc forțe naturale care vor începe să transforme aceste vise în realitate."

Eram fascinat de ceea ce auzeam. Când jucam fotbal în liceu, antrenorul meu ne vorbea mereu despre cât de important era să ştim ce vrem de la fiecare joc. „Cunoaşte-ți rezultatul", era crezul său personal, iar echipa noastră nici nu visa să intre pe teren fără un plan clar, de joc, care ne ducă la victorie. Crescând, mă întrebasem de ce; nu alocasem niciodată timp pentru a dezvolta un plan de joc pentru propria mea viață. Poate că Julian şi Yogi Raman ştiau ceva în această privință.

„Ce e atât de special în a lua o bucată de hârtie şi a-ţi scrie scopurile? Cum poate un act atât de simplu să genereze o schimbare atât de mare?", am întrebat.

Julian fu încântat. „Interesul tău evident mă inspiră, John. Entuziasmul este elementul-cheie al unei vieţi reuşite şi sunt bucuros să văd că ţi l-ai păstrat până la ultima picătură. Îţi spuneam mai devreme că fiecare dintre noi, într-o zi obişnuită, are aproximativ 60000 de gânduri. Scriindu-ţi dorinţele şi scopurile pe o bucată de hârtie, trimiţi un steag roşu minţii tale subconştiente că aceste gânduri sunt mult mai importante decât restul de 59999. Mintea ta va începe atunci să caute toate ocaziile de a-ţi împlini destinul, ca o rachetă dirijată. Este realmente un proces ştiinţific. Cei mai mulţi dintre noi pur şi simplu nu sunt conştienţi de el."

„Câţiva dintre partenerii mei sunt foarte buni la stabilirea scopurilor. Şi, dacă mă gândesc bine, sunt oamenii cu cel mai mare succes financiar pe care-i cunosc. Dar nu cred că sunt şi cei mai echilibraţi", am observat eu.

„Probabil nu-şi stabilesc scopurile adecvate. Vezi, tu, John, viaţa îţi dă destul de mult din ceea ce-i ceri. Cei mai mulţi oameni doresc să se simtă bine, să aibă mai multă energie sau să trăiască cu o mai mare satisfacţie. Totuşi, când le ceri să-ţi spună precis ceea ce doresc, nu ştiu să răspundă. În momentul în care îţi stabileşti scopurile şi începi să-ţi cauţi Dharma, îţi schimbi viaţa", spuse Julian, cu ochii strălucind de adevărul cuvintelor sale.

„Ai întâlnit vreodată pe cineva cu un nume ciudat, ca mai apoi să începi să observi acel nume apărând pretutindeni: în ziare, la televizor sau la birou? Sau ai fost vreodată interesat de un subiect, să spunem pescuitul şi apoi ai observat că nu puteai merge nicăieri fără să auzi de minunile pescuitului? Aceasta este doar o altă ilustrare a principiului străvechi pe care Yogi Raman îl numea *joriki*, care, după cum am învăţat,

înseamnă minte concentrată. Concentrează-ți fiecare strop de energie mentală asupra autodescoperirii. Află în ce anume excelezi şi ce anume te face fericit. Poate practici Dreptul, dar de fapt eşti menit să fii profesor, date fiind răbdarea ta şi dragostea de a preda. Poate eşti un pictor sau sculptor frustrat. Orice-ar fi, găseşte-ți pasiunea şi apoi urmeaz-o."

„Acum, că mă gândesc mai bine, aş fi trist să ajung la sfârşitul vieții fără să realizez că am vreun geniu special care mi-ar fi deblocat potențialul şi i-ar fi ajutat pe ceilalți - chiar şi numai puțin."

„Aşa este. Deci, de acum înainte, fii perfect conştient de scopul tău în viață. Trezeşte-ți mintea față de abundența de posibilități din jurul tău. Începe să trăieşti cu mai mult interes. Mintea umană este cel mai mare dispozitiv de filtrare din lume. Folosit adecvat, el filtrează ceea ce percepi ca neimportant şi îți dă doar informațiile pe care le cauți la un moment dat. Chiar în clipa asta, stând aici în sufrageria ta, se petrec sute, dacă nu mii de lucruri la care nu suntem atenți. Sunetul chicotelilor unor îndrăgostiți care se plimbă în tihnă pe trotuar, peştele auriu din acvariul din spatele tău, aerul rece emanat de aparatul de aer condiționat şi chiar bătăile inimii mele. În clipa în care mă decid să mă concentrez asupra bătăilor inimii, încep să-i observ ritmul şi calitățile. La fel, când te decizi să începi să-ți concentrezi mintea asupra scopurilor vieții tale, mintea va începe să filtreze ceea ce nu e important şi să se focalizeze doar asupra a ceea ce contează."

„Ca să fiu sincer, cred că ar cam fi timpul să-mi descopăr scopul", am spus. „Să nu mă înțelegi greşit, sunt multe lucruri minunate în viața mea. Dar ea nu este atât de plină de satisfacții pe cât cred că ar putea fi. Dacă aş părăsi această lume azi, nu pot afirma cu certitudine că aş produce vreo schimbare notabilă."

„Acest lucru, cum te face să te simți?"

„Deprimat", am spus, cu sinceritate totală. „Ştiu că am talent. De fapt, când eram mai tânăr eram un artist foarte bun. Asta până când

profesia de avocat m-a tentat cu promisiunea unei vieți mult mai stabile."

„Ți-ai dorit vreodată ca pictura să fie profesia ta?"

„De fapt, nu m-am gândit niciodată la asta. Dar o să-ți spun un lucru. Când pictam, mă simțeam în Paradis."

„Te făcea să vibrezi cu adevărat, nu-i aşa?"

„Absolut. Când eram în atelier şi pictam, pierdeam noțiunea timpului. Mă pierdeam în pânza tabloului. Era o adevărată eliberare pentru mine. Era aproape ca şi cum aş fi transces timpul şi aş fi trecut într-o altă dimensiune."

„John, aceasta este puterea de a-ți concentra mintea asupra unui scop pe care îl iubeşti. Goethe spunea că: „suntem modelați şi şlefuiți de ceea ce iubim." Poate Dharma ta este să aduci lumină în lume cu scene minunate. Cel puțin începe prin a petrece ceva timp pictând."

„Ce părere ai despre aplicarea acestei filozofii la lucruri mai puțin ezoterice decât schimbarea vieții?", am întrebat, zâmbind.

„Ar trebui să fie bine", replică Julian. „Ca de exemplu?"

„Să zicem că unul dintre scopurile mele, deşi minor, ar fi să scap de „colacul de pe abdomen". De unde să încep?"

„Nu te jena. Ajungi să stăpâneşti arta stabilirii scopurilor - şi a atingerii lor - începând cu cele mici."

„Călătoria de o mie de mile începe cu un singur pas?", am întrebat intuitiv.

„Exact. Iar reuşita în isprăvile mici te pregăteşte pentru a le îndeplini pe cele mari. Deci, ca să răspund corect la întrebarea ta, nu e nimic greşit în a-ți schița o gamă întreagă de scopuri mai mici în procesul planificării celor mari."

Julian îmi spuse că Înțelepții din Sivana creaseră o metodă în cinci paşi pentru a-şi atinge obiectivele şi a-şi îndeplini scopurile vieții. Era simplă, practică şi funcționa. Primul pas era să formez o imagine clară a rezultatului. Dacă acesta era să slăbesc, Julian îmi spuse că în fiecare

dimineață, imediat după ce mă trezesc, trebuie să mă vizualizez ca o persoană suplă, armonioasă, plină de vitalitate şi de energie nelimitată. Cu cât această imagine mentală e mai clară, cu atât procesul va fi mai eficient. Mi-a spus că mintea este tezaurul ultim al puterii şi simplul act de a-mi „imagina" scopul, va deschide poarta către actualizarea acestei dorințe. Pasul doi constă în a-mi impune o constrângere pozitivă.

„Principalul motiv pentru care oamenii nu-şi urmează deciziile pe care le iau, este că e prea uşor să alunece înapoi, în vechile obiceiuri. Constrângerea nu este întotdeauna ceva rău. Ea te poate inspira să atingi rezultate minunate. În general oamenii reuşesc lucruri magnifice când sunt puşi la zid şi sunt obligați să se cufunde în fântâna potențialului uman care zace înăuntrul lor."

„Cum pot crea această constrângere pozitivă asupra mea?", am întrebat, gândindu-mă deja la posibilitățile de a aplica această metodă în mai multe domenii, începând de la a mă trezi mai devreme şi până la a fi un tată mai răbdător şi iubitor.

„Există o mulțime de căi. Una dintre cele mai bune este angajamentul public. Spune tuturor celor pe care îi cunoşti că vei slăbi sau că vei scrie acel roman sau orice alt scop ți-ai propus. Odată ce lumea îți cunoaşte scopul, va exista imediat o presiune asupra ta de a lucra pentru împlinirea lui, din moment ce nimănui nu-i place să pară un ratat. În Sivana, profesorii mei utilizau mijloace mult mai drastice pentru a crea această constrângere pozitivă despre care vorbesc. Ei îşi declarau unul altuia că, dacă nu-şi respectă angajamentele, cum ar fi să postească o săptămână, sau să se trezească în fiecare dimineață pentru a medita, vor coborî la cascada de gheață şi vor rămâne sub ea până când brațele şi picioarele le vor amorți. Aceasta este o ilustrare extremă a puterii pe care presiunea o poate exercita asupra construirii de obiceiuri bune şi a atingerii scopurilor."

„Dar asta e mai mult decât extrem, Julian! Ce ritual bizar!"

„Şi totuşi, foarte eficient. Ideea este pur şi simplu că, atunci când îți antrenezi mintea pentru a asocia plăcerea cu obiceiurile bune şi pedeapsa cu cele rele, slăbiciunile vor abandona lupta."

„Spuneai că sunt cinci paşi pe care trebuie să-i urmez pentru a-mi împlini dorințele", am spus nerăbdător. Care sunt ceilalți trei?"

„Da, John. Pasul unu constă în a avea o imagine clară a rezultatului. Pasul doi este să creezi o constrângere pozitivă care să te mențină inspirat. Pasul al treilea este simplu: pentru a insufla viață unui scop trebuie să-i aloci un termen limită bine precizat. E la fel ca atunci când îți pregăteşti cazurile pentru tribunal; îți focalizezi întotdeauna atenția pe cele pe care judecătorul le-a programat mâine, şi nu pe cele fără termen de înfățişare."

„A, apropo,", explică Julian, „reține că un scop care nu e descris pe hârtie, nu mai e deloc scop. Du-te şi cumpără-ți un jurnal - un caiet ieftin cu spire. Numeşte-l Cartea Visurilor şi umple-l cu toate dorințele, obiectivele şi visele tale. Cunoaşte-te pe tine însuți şi tot ce însemni tu."

„Nu mă cunosc deja?"

„Cei mai mulți dintre oameni nu se cunosc pe ei înşişi. Nu-şi fac niciodată timp pentru a-şi cunoaşte punctele forte, punctele slabe, speranțele, visele. Chinezii definesc imaginea astfel: există trei oglinzi care formează reflexia unei persoane: prima este cum te vezi tu, a doua este cum te văd ceilalți, iar a treia reflectă adevărul. Cunoaşte-te pe tine însuți, John. Cunoaşte adevărul."

„Împarte Cartea Visurilor în secțiuni separate pentru scopuri referitoare la domenii diferite de viață. De exemplu, poți avea secțiuni pentru scopurile legate de fitnessul fizic, scopuri financiare, scopuri de dezvoltare personală, scopuri relaționale şi sociale şi, cele mai importante, scopurile spirituale."

„Ei, sună distractiv! Nu m-am gândit niciodată să fac ceva atât de creativ pentru mine însumi. Chiar că ar trebui să încep să mă provoc

mai mult."

„De acord. O altă tehnică, deosebit de eficientă, pe care am învățat-o, este să-ți umpli Cartea Visurilor cu imagini ale lucrurilor pe care le dorești și ale oamenilor care au cultivat abilitățile, talentele și calitățile pe care tu speri să le emulezi. Revenind la tine și la „colacul de pe abdomen", dacă vrei să slăbești și să fii într-o formă fizică extraordinară, pune în Cartea Viselor tale o imagine a unui alergător de maraton sau a unui atlet de elită. Dacă vrei să fii cel mai minunat soț din lume, de ce să nu lipești o imagine a cuiva care reprezintă aceasta - de exemplu, tatăl tău - și să o pui apoi în jurnal, la secțiunea Relații? Dacă visezi o vilă la malul mării sau o mașină sport găsește imagini inspiratoare ale acestor obiecte și folosește-le pentru Cartea Visurilor tale. Apoi răsfoiește această carte zilnic, chiar și numai pentru câteva minute. Fă-o prietena ta. Rezultatele te vor uimi."

„Dar asta e ceva destul de revoluționar, Julian. Vreau să spun, deși aceste idei au existat de secole, toți cei pe care îi cunosc astăzi ar putea să-și îmbunătățească calitatea vieții numai aplicând doar câteva dintre ele. Soției mele i-ar plăcea să aibă o Carte a Visurilor. Probabil că o va umple cu imagini ale mele fără faimoasa mea burtă."

„Nu e chiar așa de mare", sugeră Julian, pe un ton de consolare.

„Atunci de ce Jenny îmi spune Dl. Donut[9]?", am spus, schițând un zâmbet larg.

Julian începu să râdă. Îl urmai. Curând, amândoi ne rostogoleam pe podea.

„Eu cred că, dacă nu poți râde de tine însuți, atunci de cine poți râde?", am zis, chicotind încă.

„Foarte adevărat, prietene. Când eram înlănțuit de fostul meu stil de viață, una dintre problemele mele principale era aceea că eram prea

[9] *Gogoașă*, în engl. (n.tr.)

serios. Acum sunt mult mai jucăuş şi copilăros. Mă bucur de toate darurile vieţii, oricât de mici ar fi ele."

„Dar am divagat. Am atâtea să-ţi spun şi-mi vine să-ţi spun totul dintr-o dată. Să revenim la metoda în cinci paşi pentru a atinge scopurile şi a-ţi realiza visele. După ce ţi-ai format o imagine clară a rezultatului, ai creat un pic de constrângere în direcţia ei, ai stabilit un termen şi l-ai scris pe hârtie, pasul următor constă în a aplica ceea ce Yogi Raman numea Regula Magică a lui 21. Învăţaţii acestei lumi, bărbaţi şi femei, cred că, pentru a cristaliza un comportament sub forma unui nou obicei, omul trebuie să îndeplinească noua activitate timp de 21 de zile la rând."

„Ce e atât de special la cele 21 de zile?"

„Înţelepţii erau maeştri absoluţi în crearea de obiceiuri noi, recompensatoare, care le guvernau conduita în viaţă. Yogi Raman mi-a spus, într-una din zile, că un obicei prost, odată dobândit, nu mai poate fi şters."

„Dar toată seara m-ai inspirat să-mi schimb modul în care-mi trăiesc viaţa. Cum aş putea să fac asta dacă n-o să pot niciodată să-mi şterg vreun obicei?"

„Am spus că obiceiurile rele nu pot fi niciodată şterse. Nu am spus că obiceiurile negative nu pot fi înlocuite", specifică Julian, cu precizie.

„Oh, Julian, întotdeauna ai fost Regele Semanticii. Dar cred că înţeleg."

„Singurul mod de a instala permanent un nou obicei este de a direcţiona atât de multă energie către el, încât cel vechi să dispară ca un vizitator nepoftit. În general, instalarea este completă în aproximativ 21 de zile, timpul necesar pentru a crea o nouă cale neuronală."

„Să zicem că vreau să încep să practic tehnica Inima Trandafirului pentru a elimina obiceiul de a mă îngrijora şi a trăi într-un ritm mult mai liniştit. Trebuie să fac asta la aceeaşi oră, în fiecare zi?"

„Bună întrebare. Primul lucru pe care ţi-l voi spune este că nu trebuie niciodată să faci nimic. Tot ceea ce-ţi împărtăşesc în această seară îţi ofer

ca un prieten cu adevărat interesat de creşterea şi dezvoltarea ta. Fiecare strategie, instrument şi tehnică a fost testată în timp în ce priveşte eficienţa şi rezultatele măsurabile. Te asigur de asta. Şi, deşi inima îmi spune că ar trebui să te implor să încerci toate metodele înţelepţilor, conştiinţa îmi zice să-mi fac pur şi simplu datoría şi să-ţi împărtăşesc înţelepciunea, lăsând ca aplicarea ei să depindă de tine. Ideea mea este: nu fă niciodată ceva pentru că *trebuie*. Singurul motiv pentru a face ceva să fie pentru că *vrei* şi pentru că *ştii că este bine* pentru tine."

„Sună rezonabil, Julian. Nu-ţi fă griji. Nu am simţit nici o clipă că vrei să-mi bagi pe gât vreuna dintre aceste informaţii. Oricum, singurul lucru care mi-ar putea fi băgat pe gât în aceste zile ar fi o pungă de gogoşi - şi n-ar dura mult", am glumit eu.

Julian zâmbi cu delicateţe. „Mulţumesc, amice. Acum, ca să răspund la întrebarea ta, îţi sugerez să faci Inima Trandafirului la aceeaşi oră în fiecare zi şi în acelaşi loc. În ritual rezidă o putere enormă. Starurile din sport care mănâncă aceeaşi hrană sau îşi leagă şireturile în acelaşi fel înainte de o competiţie importantă se folosesc de puterea ritualului. Membrii clerului, care îndeplinesc acelaşi ceremonial şi poartă întotdeauna, aceleaşi veşminte, se folosesc şi ei de forţa ritualului. Chiar şi oamenii de afaceri care merg pe acelaşi drum, sau spun aceleaşi cuvinte înainte de o prezentare importantă aplică această putere. Vezi tu, când inserezi orice activitate în rutina ta, făcând-o în acelaşi fel la aceeaşi oră, în fiecare zi, ea devine repede obicei."

„De exemplu, cei mai mulţi oameni fac acelaşi lucru când se trezesc, fără a se gândi deloc la ceea ce fac. Deschid ochii, coboară din pat, se duc la baie şi încep să se spele pe dinţi. Deci, respectându-ţi scopul timp de 21 de zile şi realizând noua activitate la aceeaşi oră, în fiecare din aceste zile, o vei insera în rutina ta. Curând, vei începe să realizezi noul obicei, indiferent că este vorba despre a medita, a te trezi mai devreme sau a citi o oră pe zi, cu aceeaşi naturaleţe cu care te speli pe dinţi."

„Şi pasul final în atingerea scopurilor şi avansarea pe calea către ele?"

„Pasul final din metoda înțelepților este unul la fel de aplicabil pe măsură ce avansezi pe cărarea vieții."

„Ceaşca mea e încă goală", am spus cu respect.

„Bucură-te de proces. Înțelepții din Sivana vorbesc adesea despre această filozofie. Ei credeau cu adevărat că o zi fără râs sau fără iubire este o zi fără viață."

„Nu sunt sigur că înțeleg."

„Vreau să spun, să fii sigur că te bucuri pe măsură ce înaintezi pe calea către scopurile şi visele tale. Nu uita niciodată importanța faptului de a trăi cu o bucurie nestăvilită. Nu trece niciodată cu vederea frumusețea rară din tot ce există. Ziua de azi şi chiar această clipă pe care noi o împărtăşim sunt daruri. Rămâi vioi, fericit şi curios. Rămâi concentrat asupra operei vieții tale şi asupra slujirii dezinteresate a celorlalți. Universul va avea grijă de restul. Aceasta este una dintre cele mai autentice legi ale naturii."

„Şi să nu regret niciodată ceea ce s-a întâmplat în trecut?"

„Exact. Nu există haos în acest univers. Există un scop în tot ce ți s-a întâmplat şi în tot ce ți se va întâmpla. Aminteşte-ți ce ți-am spus, John. Fiecare experiență îți oferă lecții. Deci, încetează de a mai supradimensiona lucrurile minore. Bucură-te de viață."

„Asta-i tot?"

„Mai am multă înțelepciune de împărtăşit. Ai obosit?"

„Deloc. De fapt, mă simt destul de entuziast. Eşti un foarte bun motivator, Julian. Te-ai gândit vreodată să lucrezi la un *infomercial*[10]?", am întrebat ironic.

„Nu înțeleg", răspunse el blând.

„Nu contează. Era doar una din slabele mele încercări de a avea haz."

[10] Televiziuni comerciale. Numele provine din combinația cuvintelor *information* (informație) şi *commercial* (reclamă). (n.tr.)

„Bine. Înainte de a trece la parabola lui Yogi Raman, mai vreau să te impresionez cu ceva legat de atingerea scopurilor şi viselor."

„Dă-i drumul."

„Există un cuvânt despre care înțelepții vorbeau aproape în termeni reverențioşi."

„Spune."

„Acest cuvânt simplu părea să poarte o semnificație profundă pentru ei şi toate discuțiile zilnice gravitau în jurul lui. Cuvântul despre care vorbesc este *pasiune*. Fixează-l pe frontispiciul minții tale, pe măsură ce-ți urmezi misiunea şi îți atingi scopurile. Un sentiment arzător, de pasiune, este cel mai puternic combustibil pentru visele tale. Aici, în societatea noastră, ne-am pierdut pasiunea. Nu facem lucruri pentru că ne plac, ci pentru că simțim că trebuie să le facem. Aceasta este formula nefericirii. Şi nu vorbesc aici despre pasiunea romantică, deşi, şi aceasta este un alt ingredient al unei existențe reuşite, inspirate. Vorbesc despre pasiunea pentru viață. Recuperează bucuria de a te trezi în fiecare dimineață plin de energie şi voioşie. Aprinde focul pasiunii în tot ceea ce faci. Vei colecta imediat, mari recompense materiale şi spirituale."

„Tu faci să sune totul atât de uşor."

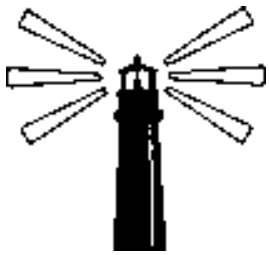
„Chiar este. Din această seară, preia controlul deplin asupra vieții tale. Decide odată pentru totdeauna să fii stăpânul destinului tău. Aleargă în propria ta cursă. Descoperă-ți chemarea şi începe să experimentezi extazul unei vieți inspirate. În fine, aminteşte-ți întotdeauna că ceea ce se află în spatele tău şi ceea ce se află în fața ta nu înseamnă nimic, comparativ cu ceea ce se află înăuntrul tău."

„Mulțumesc, Julian. Chiar aveam nevoie să aud asta. Până în această seară nu am realizat niciodată ce anume lipseşte din viața mea. Am hoinărit fără direcție prin ea, fără un scop real. Dar lucrurile se vor schimba. Îți promit. Îți sunt recunoscător pentru asta."

„Cu plăcere, prietene. Eu pur şi simplu îmi îndeplinesc scopul *meu*."

SUMARUL CAPITOLULUI VIII
ÎNȚELEPCIUNEA LUI JULIAN PE SCURT

Simbolul



Virtutea

Urmează-ți Scopul

Înțelepciunea

- **Scopul vieții îleste o viață cu scop**
- **Descoperirea şi apoi realizareaoperei vieții taleaduc împlinire durabilă**
- **Stabileştescopuripersonale, profesionale şi spiritualeclardefiniteşi apoacționeazăcurajosîndirecțiilor**

Tehnici

- **Putereaautoexaminării**
- **Metoda în 5 paşi pentru atingerea scopurilor**

Citat

Nu uita niciodată ce important este să trăieşti cu bucurie nestăvilită. Nu trece niciodată cu vederea frumusețea rară din tot ce există. Ziua de azi, şi chiar această clipă, sunt daruri. Rămâi concentrat asupra scopului tău.
Universul va avea grijă de restul.

CAPITOLUL IX

STRĂVECHEA ARTĂ A STĂPÂNIRII DE SINE

Oamenii buni se fortifică neîncetat.

Confucius

„Timpul trece repede", spuse Julian înainte de a-şi turna încă o ceaşcă de ceai. „În curând se face dimineaţă. Vrei să continui, sau a fost destul pentru o noapte?"

În nici un caz nu voiam să-l las pe acest om, care deţinea asemenea bijuterii de înţelepciune, să se oprească înainte de a-şi termina povestea. La început, povestirea sa părea fantastică, dar pe măsură ce-l ascultam şi absorbeam filozofia fără vârstă cu care fusese binecuvântat, am ajuns să cred profund în spusele sale. Nu erau acele reflecţii superficiale despre cum să-ţi vii singur în ajutor sau ale unui negustor de doi bani. Julian era autentic. În mod clar, el întruchipa ceea ce spunea. Iar mesajul său era adevărat. Aveam încredere în el.

„Te rog continuă, Julian, am tot timpul din lume. În seara aceasta copiii dorm la bunici, iar Jenny nu se va trezi timp de câteva ore bune."

Simţindu-mi sinceritatea, el continuă cu parabola simbolică pe care Yogi Raman i-o oferise pentru a ilustra înţelepciunea cu privire la cultivarea unei vieţi mai bogate, radiante.

„Îți spuneam că grădina reprezintă grădina fertilă a minții tale, plină de comori încântătoare şi bogății nemăsurate. De asemenea, ți-am vorbit despre far, care reprezintă puterea scopurilor şi importanța de a-ți descoperi chemarea în viață. Îți mai aminteşti că, în continuarea parabolei, uşa farului se deschide uşor şi iese afară un luptător sumo japonez înalt de 2,70 m şi cântărind 300 kg."

„Sună ca un film prost cu Godzilla."

„Mie îmi plăceau astea când eram copil."

„Şi mie. Dar nu mă lăsa să te distrag", am răspuns.

„Luptătorul Sumo reprezintă un element foarte important în sistemul de transformare a vieții, al Înțelepților din Sivana. Yogi Raman mi-a spus că, acum multe secole, în Orientul antic, marii maeştri au dezvoltat şi rafinat o filozofie numită *kaizen*. Acest cuvânt japonez înseamnă îmbunătățire constantă şi fără sfârşit. Aceasta este semnul distinctiv al fiecărui bărbat şi al fiecărei femei care trăieşte o existență entuziastă şi pe deplin trezită."

„Şi cum a îmbogățit conceptul de *kaizen* viețile înțelepților?"

„Aşa cum am spus mai devreme, John, succesul exterior începe cu succesul interior. Dacă vrei, cu adevărat, să-ți îmbunătățeşti lumea exterioară, fie că este vorba despre sănătatea, relațiile sau finanțele tale, trebuie mai întâi să-ți îmbunătățeşti lumea interioară. Modul cel mai eficient de a face aceasta este prin practica optimizării personale. Stăpânirea de sine este ADN-ul stăpânirii vieții."

„Julian, sper să nu te superi că spun asta, dar toată această discuție despre „lumea interioară" a omului, mie îmi sună mai mult decât un pic ezoteric. Dacă-ți aduci aminte, sunt doar un avocat din clasa de mijloc, locuind în suburbiile astea pline de frunziş, cu un minivan[11] în parcare şi un Lawn-Boy în garaj."

[11] Tip de automobil similar cu o dubă, destinat utilizării personale. (n.tr.)

„Uite. Tot ceea ce mi-ai spus până acum are sens. De fapt, multe din cele ce mi-ai împărtăşit îmi par a fi de bun simţ, deşi ştiu că bunul simţ e orice, numai comun[12] nu, în ziua de azi şi în această epocă. Totuşi, trebuie să-ţi spun că mi-a fost cam dificil cu această noţiune de *kaizen* şi îmbunătăţirea lumii mele interioare. Despre ce este vorba, exact?"

Julian răspunse repede: „În societatea noastră, noi etichetăm cu prea multă uşurinţă pe cel ignorant ca fiind slab. Cu toate acestea, cei care îşi exprimă lipsa de cunoştinţe şi caută instruire găsesc calea către iluminare înaintea celorlalţi. Întrebările tale sunt sincere şi îmi arată că eşti deschis faţă de idei noi. Schimbarea este forţa cea mai puternică în societatea de azi. Celor mai mulţi oameni le e teamă de ea, dar cei înţelepţi o îmbrăţişează. Tradiţia Zen vorbeşte despre mintea începătorului: cei care îşi păstrează mintea deschisă faţă de noi concepte - *cei ale căror ceşti sunt mereu goale* - vor atinge întotdeauna nivele mai înalte de realizare şi împlinire. Nu ezita niciodată să pui chiar şi cele mai elementare întrebări. Întrebările sunt metoda cea mai eficientă de a explicita cunoaşterea."

„Mulţumesc. Dar tot nu mi-e clar ce este *kaizen*."

„Când vorbesc despre îmbunătăţirea lumii interioare, mă refer pur şi simplu la auto-optimizare şi dezvoltare personală. Acestea sunt cele mai bune lucruri pe care le poţi face pentru tine. Ai putea crede că eşti prea ocupat pentru a-ţi petrece timpul lucrând asupra ta. Aceasta ar fi o greşeală foarte mare. Ştii, când ai alocat timp pentru a-ţi construi un caracter puternic, disciplinat, plin de forţă şi optimism poţi avea şi face tot ce doreşti în lumea ta exterioară. Când vei fi cultivat un sentiment profund de credinţă în abilităţile tale şi un spirit infailibil, nimic nu te va putea opri să-ţi urmezi scopurile şi să trăieşti bucurându-te de recompense uriaşe. Timpul alocat pentru a-ţi stăpâni mintea, a-ţi îngriji

[12] Joc de cuvinte în limba engleză: „the common sense is anything but common". (n.tr.)

corpul şi a-ţi hrăni sufletul îţi va permite să dezvolţi mai multă bogăţie şi vitalitate în viaţa ta. Aşa cum spunea Epictetus, cu atâta vreme în urmă: „Nici un om nu e liber dacă nu este propriul său stăpân."

„Deci *kaizen* este, de fapt, un concept foarte practic."

„Foarte. Gândeşte-te, John: Cum ar putea o persoană să conducă o corporaţie dacă nu se poate conduce nici pe sine însuşi? Cum ai putea hrăni o familie dacă nu ai învăţat să te hrăneşti şi să te îngrijeşti pe tine? Cum ai putea să faci bine dacă nici măcar nu te simţi bine? Înţelegi ideea?"

Am înclinat capul în semn de aprobare. Era prima dată când mă gândeam serios la importanţa optimizării personale. Crezusem întotdeauna că toţi acei oameni pe care îi vedeam în metrou, citind cărţi cu titluri ca *Puterea gândirii pozitive* sau *Viaţa la cote maxime* erau suflete tulburate, în căutarea disperată a unui remediu care să le readucă pe linia de plutire. Realizam acum că cei care-şi acordau timp pentru a se dezvolta erau cei mai puternici şi că doar prin autooptimizare putem spera să-i îmbunătăţim pe ceilalţi. Apoi am început să reflectez la toate lucrurile pe care le-aş fi putut îmbunătăţi. Chiar puteam folosi energia suplimentară şi sănătatea perfectă pe care exersarea le va aduce, cu siguranţă. Stăpânindu-mi firea nesuferită şi obiceiul de a-i întrerupe pe ceilalţi, aş putea face minuni pentru relaţia cu soţia şi copiii mei. Eliminarea obiceiului de a mă îngrijora mi-ar conferi pacea minţii şi fericirea profundă pe care le căutam. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât vedeam mai multe posibile îmbunătăţiri.

Pe măsură ce începeam să văd toate lucrurile pozitive care s-ar revărsa în viaţa mea prin cultivarea obiceiurilor bune, mă entuziasmam din ce în ce mai mult. Dar am realizat că Julian vorbea despre mult mai mult decât importanţa exersării zilnice, a unei diete sănătoase şi a unui stil de viaţă echilibrat. Ceea ce învăţase el în Himalaya era mult

mai profund şi mai semnificativ decât acestea. El vorbea despre importanța construirii tăriei de caracter, a dezvoltării fermității mentale şi despre a trăi cu curaj. Mi-a spus că aceste trei atribute mă vor duce nu doar către o viață virtuoasă, ci şi plină de realizări, satisfacție şi pace interioară. Curajul este o calitate pe care oricine o poate cultiva şi care poate aduce beneficii uriaşe pe termen lung.

„Ce legătură are curajul cu controlul propriei vieți şi dezvoltarea personală?", am întrebat cu voce tare.

„Curajul îți permite întotdeauna să alergi în propria cursă. Curajul îți permite să faci tot ce doreşti pentru că ştii că este corect. Curajul îți conferă puterea de a persevera, prin autocontrol, acolo unde alții au eşuat. În cele din urmă, gradul de curaj cu care trăieşti determină cantitatea de împlinire pe care o primeşti. Îți permite să realizezi cu adevărat toate acele fapte miraculoase ale epopeii care este însăşi viața ta. Iar cei care se stăpânesc pe sine au o abundență de curaj."

„Bine, încerc să înțeleg puterea muncii cu mine însumi. De unde să încep?"

Julian reveni la conversația sa cu Yogi Raman acolo sus în munți, în ceea ce îşi amintea a fi fost o noapte remarcabil de înstelată şi glorios de frumoasă.

„Inițial, şi eu am avut probleme cu noțiunea de autooptimizare. În fond, eram un luptător dur, al curții de justiție, instruit la Harvard, care nu avea timp pentru teorii New Age, impuse de nişte tipi cu frizuri urâte care-şi pierdeau vremea prin aeroporturi. Mă înşelasem. Era vorba despre aceeaşi îngustime mentală care îmi blocase viața în toți acești ani. Cu cât îl ascultam mai mult pe Yogi Raman şi reflectam la durerea şi suferința lumii mele anterioare, cu atât întâmpinam cu mai multă bucurie filozofia *kaizen*, îmbogățirea constantă şi continuă a minții, trupului şi sufletului în noua mea viață", afirmă Julian.

„De ce aud atât de mult despre minte, trup şi suflet, zilele astea?

Se pare că nici nu pot deschide televizorul fără ca cineva să le menționeze."

„Este trilogia înzestrărilor noastre umane. A-ți îmbunătăți mintea fără a cultiva darurile fizice ar fi o victorie găunoasă. A-ți eleva mintea şi corpul la cele mai înalte nivele fără a-ți hrăni sufletul te-ar face să te simți gol şi neîmplinit. Dar când îți dedici energiile deblocării întregului potențial al tuturor acestor trei înzestrări umane, vei gusta extazul divin al unei vieți iluminate."

„M-ai făcut destul de curios, amice."

„Cât priveşte întrebarea ta de unde să începi, îți promit că-ți voi da imediat câteva tehnici străvechi şi foarte puternice. Dar mai întâi trebuie să-ți fac o ilustrare practică. Aşează-te ca şi cum te-ai pregăti să faci flotări."

„O, Doamne, Julian devine sergent de instrucție", m-am gândit în tăcere. Dar m-am supus, fiind curios şi vrând să-mi păstrez ceaşca goală.

„Acum fă câte flotări poți. Nu te opri decât atunci când eşti sigur că nu mai poți."

„M-am luptat cu exercițiul, structura mea de 215 livre[13] nefiind obişnuită decât cu mersul până la cel mai apropiat McDonald's cu copiii sau hoinăritul la o partidă de golf cu partenerii de la firmă. Primele cincisprezece flotări au fost agonie pură. Cum căldura verii îmi sporea disconfortul, am început să transpir abundent. Cu toate acestea, eram hotărât să nu manifest nici un semn de slăbiciune şi am continuat până când vanitatea mea începu să renunțe, odată cu brațele mele. La a douăzeci şi treia flotare am renunțat."

„Gata, Julian. Asta mă omoară. Ce încerci să faci aici?"

„Eşti sigur că nu mai poți?"

„Sunt sigur. Haide, lasă-mă. Singura lecție pe care o voi învăța din

[13] Aproximativ 100 kg. (n.tr.)

asta este ce să fac pentru a avea un atac de cord."

„Mai fă încă zece. Apoi te poți odihni", ordonă Julian.

„Glumești!"

Dar am continuat. Una. Două. Cinci. Opt. Și în sfârșit zece. Zăceam pe podea, complet epuizat.

„Am trecut prin exact aceeași experiență cu Yogi Raman în noaptea în care mi-a împărtășit acea parabolă specială", spuse Julian. „Mi-a spus că durerea este un mare maestru."

„Ce-ar putea învăța cineva dintr-o experiență ca asta", am întrebat, cu respirația întretăiată.

„Yogi Raman și Înțelepții din Sivana credeau că oamenii evoluează cel mai mult când pătrund în Zona Necunoscutului."

„Bine. Și ce legătură are asta cu toate flotările pe care m-ai pus să le fac?"

„După ce ai făcut douăzeci și trei, mi-ai spus că nu mai poți. Mi-ai spus că era limita maximă. Totuși, când te-am provocat să mai faci, ai răspuns cu încă zece. Ai multe resurse în tine și când ți le-ai accesat, ai primit mai mult. Yogi Raman mi-a explicat un adevăr fundamental când eram discipolul lui: *Singurele limite ale vieții tale sunt cele pe care ți le stabilești singur.* Când îndrăznești să ieși din cercul tău de confort și explorezi necunoscutul, începi să-ți eliberezi adevăratul tău potențial uman. Acesta este primul pas către stăpânirea propriei ființe și a oricărei circumstanțe din viața ta. Când treci dincolo de limitele proprii, așa cum ai făcut în această mică demonstrație, îți deblochezi rezervele mentale și fizice pe care nu ai crezut niciodată că le ai."

„Fascinant", m-am gândit eu. Dacă mă gândeam bine, citisem recent, într-o carte, că o persoană obișnuită își utilizează capacitatea umană doar în foarte mică măsură. Mă întrebam ce-am putea face dacă am începe să folosim și restul rezervorului nostru de abilități.

Julian simți că era pe rol.

„Practică arta lui *kaizen* provocându-ți zilnic limitele. Lucrează din greu pentru a-ți îmbunătăți mintea și corpul. Hrănește-ți spiritul. Fă lucrurile de care te temi. Începe să trăiești cu o energie nestăvilită și un entuziasm nelimitat. Privește răsăritul soarelui. Dansează în ploaie. Fii persoana care visezi să fii. Fă lucrurile pe care ai vrut dintotdeauna să le faci, dar nu le-ai făcut pentru că te-ai păcălit, crezând că erai fie prea tânăr, prea bătrân, prea bogat sau prea sărac. Ppregătește-te să trăiești o viață entuziastă, cu adevărat vie. În Orient se spune că *norocul* favorizează o minte pregătită. Cred că *viața* favorizează mintea pregătită."

Julian își continuă discursul pasionat. „Identifică lucrurile care te trag înapoi. Ți-e frică să vorbești sau ai probleme relaționale? Îți lipsește o atitudine pozitivă? Ai nevoie de o atitudine pozitivă sau de mai multă energie? Oamenii mulțumiți sunt, de departe, mai conștienți decât ceilalți. Fă-ți un inventar scris al slăbiciunilor. Fă-ți timp pentru a reflecta asupra a ceea ce te oprește să-ți trăiești viața pe care ți-o dorești cu adevărat și, adânc în interiorul tău, știi că o poți avea. După ce ți-ai identificat slăbiciunile, pasul următor este să le înfrunți și să-ți ataci temerile. Dacă îți e teamă să vorbești în public, înscrie-te la douăzeci de discursuri. Dacă ți-e frică să începi o nouă afacere sau să ieși dintr-o relație nesatisfăcătoare, adună fiecare strop de hotărâre interioară și fă-o. Acesta poate fi primul gust al adevăratei libertăți pe care nu l-ai mai experimentat de ani de zile. Teama nu e altceva decât un monstru mental pe care l-ai creat, un flux negativ de conștiință."

„Teama nu e altceva decât un flux negativ de conștiință? Îmi place. Vrei să spui că toate fricile mele nu sunt nimic altceva decât mici vârcolaci imaginari care s-au strecurat în mintea mea de-a lungul anilor?"

„Exact, John. De fiecare dată când te-ai oprit din a face o anumită acțiune, i-ai alimentat. Dar când îți stăpânești fricile, îți stăpânești

viața."

„Am nevoie de un exemplu."

„Sigur. Hai să luăm vorbitul în public, o activitate de care cei mai mulți oameni se tem, mai mult decât de moartea însăşi. Când eram avocat, am văzut colegi cărora le era teamă să intre în tribunal. Ar fi făcut orice, inclusiv să cadă la înțelegere în cazuri pe care le-ar fi câştigat oricum, doar pentru a evita efortul de a se ridica să vorbească într-o sală înțesată de oameni."

„I-am văzut şi eu."

„Crezi că s-au născut cu această frică?"

„Sper că nu."

„Să luăm exemplul unui bebeluş. El nu are limite. Mintea sa e un ținut luxuriant al tuturor posibilităților. Corect cultivată, ea îl va duce la măreție. Umplută cu negativitate, îl va duce la mediocritate în cel mai bun caz. Vreau să spun că nici o experiență, fie că e vorba despre a cere şefului o mărire de salariu, a înota într-un lac scăldat în soare sau a te plimba pe plajă într-o noapte cu lună, nu este dureroasă sau plăcută prin ea însăşi. Gândirea ta o face astfel."

„Interesant."

„Un bebeluş poate fi antrenat să considere o splendidă zi însorită ca fiind deprimantă. Un copil poate fi antrenat să vadă un cățeluş ca pe un animal rău, un adult poate fi antrenat să vadă un drog ca pe un vehicul plăcut al eliberării. Totul e o problemă de condiționare, nu-i aşa?"

„Desigur."

„Acelaşi lucru rămâne valabil şi pentru frică. Frica este un răspuns condiționat: un obicei care îți secătuieşte viața, care îți poate consuma uşor energia, creativitatea şi spiritul dacă nu eşti atent. Când frica îşi arată chipul hidos, redu-o imediat la tăcere. Cel mai bun mod de a face aceasta este să faci exact lucrul de care te temi. Să înțelegem anatomia fricii. Ea este propria ta creație. La fel ca orice altă creație, e la fel de

uşor să o distrugi pe cât e de uşor să o construieşti. Caută metodic şi apoi distruge orice frică care s-a strecurat pe neştiute în fortăreaţa minţii tale. Doar aceasta îţi va conferi o încredere enormă, fericire şi pacea minţii."

„De fapt, mintea unei persoane poate să fie în realitate complet lipsită de temeri?", am întrebat.

„Grozavă întrebare! Răspunsul este un „Da!" categoric şi fără echivoc. Nici unul dintre Înţelepţii din Sivana nu cunoştea deloc frica. Puteai vedea asta în modul în care mergeau. Puteai vedea asta în modul în care vorbeau. Puteai vedea asta când îi priveai adânc în ochi. Şi să-ţi mai spun ceva, John."

„Ce?", am întrebat, fascinat de ceea ce auzeam.

„Nici eu nu mă mai tem. Mă cunosc şi am ajuns să văd că starea mea naturală este una de forţă extraordinară şi de potenţial nelimitat. Doar că în toţi aceşti ani am fost blocat de neglijenţa faţă de propria-mi persoană şi de o gândire dezechilibrată. Şi să-ţi mai zic ceva. Când elimini frica din minte începi să arăţi mai tânăr, iar sănătatea ta devine mai vibrantă."

„A, vechea legătură minte-corp", am răspuns, sperând să-mi ascund ignoranţa.

„Da. Înţelepţii Orientului o cunosc de mai mult de cinci mii de ani. Cu greu s-ar putea numi aceasta „New Age", spuse el, cu un zâmbet larg care îi lumina faţa radioasă.

„Înţelepţii mi-au mai împărtăşit un principiu puternic la care mă gândesc destul de des. Cred că îţi va fi de foarte mare ajutor pe măsură ce vei avansa pe calea autocontrolului şi stăpânirii personale. Pe mine m-a motivat în momentele când am simţit că iau lucrurile prea superficial. Filozofia poate fi exprimată, succint, astfel: ceea ce-i deosebeşte pe oamenii aflaţi într-un stadiu înalt de actualizare, de cei care nu trăiesc niciodată vieţi inspirate, este că ei fac lucruri care nu sunt pe placul celor

mai puțin dezvoltați - chiar dacă nici ei înșiși nu le agreează."

„Oamenii cu adevărat iluminați, cei care experimentează zilnic o fericire profundă, sunt pregătiți să amâne plăcerea pe termen scurt în favoarea împlinirii pe termen lung. Așa că își atacă frontal, slăbiciunile și temerile, chiar dacă scrutarea zonei necunoscutului produce un oarecare disconfort. Ei hotărăsc să trăiască în conformitate cu înțelepciunea *kaizen*, îmbunătățind fiecare aspect al ființei lor în mod continuu și coerent. Fricile care îi împiedicau cândva să obțină toată fericirea, sănătatea și prosperitatea pe care o meritau, dispar asemeni unor omuleți de hârtie rostogoliți de un uragan."

„Deci sugerezi că trebuie să mă schimb pe mine însumi înainte de a-mi schimba viața?"

„Da. Este ca în vechea poveste pe care profesorul meu favorit mi-a spus-o când eram la Facultatea de Drept. Într-o seară, un tată se relaxa citind ziarul după o zi obositoare la birou. Fiul său, care voia să se joace, îl tot sâcâia. În cele din urmă, sătul, tatăl rupse o imagine a globului pământesc din ziar și o sfâșie în sute de bucățele. „Iată, fiule, du-te și încearcă să refaci globul", îi spuse el, sperând că aceasta îl va ține ocupat pe băiețel suficient de mult pentru ca el să poată termina de citit ziarul. Spre uimirea lui, fiul se întoarse după doar câteva minute cu globul perfect reconstituit. Când tatăl, perplex, îl întrebă cum a reușit această ispravă, copilul zâmbi blând și răspunse: „Tati, pe partea cealaltă a globului era fotografia unei persoane și imediat ce am refăcut imaginea, și lumea a fost în regulă."

„Ce poveste minunată!"

„Vezi tu, John, oamenii cei mai înțelepți pe care i-am întâlnit vreodată, de la Înțelepții din Sivana până la profesorii mei de la Facultatea de Drept de la Harvard, par cu toții să cunoască formula fericirii."

„Continuă", am spus, cu o urmă de nerăbdare.

„Este exact ce am spus mai devreme: fericirea provine din realizarea progresivă a unui obiectiv semnificativ. Când faci ceea ce iubeşti cu adevărat, vei găsi cu siguranță o mulțumire profundă."

„Dacă orice om care pur şi simplu face ceea ce-i place, găseşte fericirea, atunci de ce atât de mulți oameni se simt mizerabil?"

„Bună observație, John. A face ceea ce-ți place, fie că asta înseamnă a renunța la munca pe care o faci în prezent, pentru a deveni actor, sau a petrece mai puțin timp făcând lucruri lipsite de importanță, pentru a-ți face timp pentru cele semnificative, necesită un mare curaj. Îți cere să ieşi din zona ta de confort. Iar schimbarea este întotdeauna puțin inconfortabilă la început. Şi este mai mult decât un pic riscantă. Acestea fiind spuse, acesta este cel mai sigur mod de a proiecta o viață plină de fericire."

„Şi cum anume poate cineva să-şi dezvolte curajul?"

„E la fel ca în poveste: odată ce te-ai recompus, lumea ta va fi în regulă. Când îți stăpâneşti mintea, trupul şi caracterul, fericirea şi abundența se revarsă în viața ta, în mod aproape magic. Dar trebuie să lucrezi zilnic cu tine însuți, chiar şi numai pentru zece - cincisprezece minute."

„Şi ce simbolizează luptătorul japonez de Sumo, înalt de 2,70 m şi cântărind 300 kg din parabola lui Yogi Raman?"

„Robustul nostru prieten ne va aminti permanent de puterea lui *kaizen*, cuvântul japonez pentru autodezvoltare şi progres."

În doar câteva ore, Julian îmi revelase cele mai puternice - şi cele mai uimitoare - informații pe care le auzisem vreodată în viața mea. Învățasem despre magia din propria minte şi despre tezaurul ei de posibilități. Învățasem tehnici extrem de practice pentru a-mi linişti mintea şi a-i focaliza puterea asupra dorințelor şi viselor mele. Aflasem despre importanța de a avea un scop definit în viață şi de a stabili țeluri clare în fiecare aspect al lumii mele personale, profesionale şi spirituale.

Acum mi se expunea principiul fără vârstă al stăpânirii propriei vieți: *kaizen*.

„Cum pot practica arta *kaizen*?"

„Îți voi oferi zece ritualuri străvechi şi extrem de eficiente care te vor ghida mai departe pe calea stăpânirii personale. Dacă le aplici zilnic cu încredere în utilitatea lor, vei observa rezultate remarcabile în doar o lună începând de astăzi. Dacă vei continua să le aplici, încorporând tehnicile în rutina ta, astfel încât ele să devină obiceiuri, vei ajunge cu siguranță la o stare de sănătate perfectă, fericire durabilă şi pace mentală. În fine, îți vei atinge destinul divin - deoarece acesta este dreptul tău prin naştere."

„Yogi Raman mi-a oferit cele zece ritualuri cu o mare încredere în ceea ce el numea „superioritatea" lor şi cred că vei fi de acord că eu sunt dovada vie a puterii acestora. Îți cer doar să asculți ceea ce urmează să-ți spun şi să judeci singur rezultatele."

„Rezultate care schimbă viața în doar treizeci de zile?", am întrebat, neîncrezător.

„Da. *Quid pro quo*[14]-ul este că trebuie să aloci cel puțin o oră pe zi, timp de treizeci de zile consecutiv, pentru a practica strategiile pe care ți le voi oferi. Această investiție în tine însuți e tot ce-ți cer. Şi te rog să nu-mi spui că nu ai timp."

„Dar nu am", am spus cu sinceritate. „Practica mea este într-o perioadă de avânt. Nu am nici măcar zece minute pentru mine însumi, darămite o oră întreagă, Julian."

„Aşa cum ți-am spus, a spune că n-ai timp pentru a te optimiza, fie că aceasta înseamnă să-ți îmbunătățeşti mintea sau să-ți hrăneşti sufletul, este ca şi cum ai spune că nu ai timp să opreşti să cumperi benzină pentru că eşti prea ocupat cu condusul. În final te va ajunge

[14] Ceva oferit în schimbul a altceva (lat.) (n.tr.)

din urmă."

„Adevărat?"

„Adevărat."

„Cum aşa?"

„Hai să spunem altfel. Eşti asemeni unei maşini de curse înalt performantă care valorează milioane de dolari; o maşină bine unsă, foarte sofisticată."

„O, mulțumesc, John".

„Mintea ta este cea mai mare minune a universului, iar corpul tău are capacitatea de a realiza isprăvi care te pot uimi."

„De acord."

„Cunoscând valoarea unei astfel de maşini, ar fi înțelept să mergi cu ea în fiecare zi, în fiecare clipă, fără a opri nici măcar un pic pentru a lăsa motorul să se răcească?"

„Sigur că nu."

„Ei bine, atunci de ce să nu-ți acorzi timp în fiecare zi pentru repausul tău personal? De ce să nu laşi motorul înalt performant al minții tale ca să se răcească? Înțelegi? A-ți acorda timp pentru a-ți împrospăta forțele este cel mai important lucru pe care îl poți face. Ironic, a-ți acorda timp din programul tău febril pentru autooptimizare şi îmbogățire personală îți va îmbunătăți dramatic, eficiența, când te întorci la el."

„E suficient o oră pe zi, timp de treizeci de zile ?"

„Aceasta este formula magică pe care am căutat-o întotdeauna. Probabil că, dacă i-aş fi înțeles importanța, aş fi plătit câteva milioane de dolari pentru ea în zilele mele apuse, de glorie. Nu am ştiut că era pe gratis, aşa cum este întreaga cunoaştere neprețuită. Acestea fiind spuse, trebuie să fii disciplinat şi să aplici strategiile care compun formula în fiecare zi, cu o încredere totală în valoarea lor."

„Aceasta nu este o rețetă rapidă. Odată ce te-ai apucat de ea, te ții

de ea pe termen lung."

„Ce vrei să spui?"

„O oră pe zi aspirând către tine însuți îți va conferi cu siguranță rezultate dramatice în treizeci de zile - dacă faci ceea ce trebuie. Instalarea completă a unui nou obicei durează cam o lună. După această perioadă, strategiile şi tehnicile pe care le vei învăța vor deveni a doua ta natură. Cheia este să le practici în fiecare zi dacă vrei să continui să obții rezultate."

„Corect", am aprobat eu. Julian îşi deblocase, cu siguranță, un rezervor de vitalitate personală şi seninătate interioară în viața sa. De fapt, transformarea sa dintr-un bătrân avocat bolnăvicios într-un filozof radios şi energic, era de-a dreptul miraculoasă. În clipa aceea, m-am hotărât să dedic o oră pe zi pentru a aplica tehnicile şi principiile pe care urma să le aflu. M-am hotărât să lucrez pentru propria mea optimizare înainte de a lucra pentru a-i schimba pe ceilalți, după cum îmi era obiceiul. Poate aş fi putut trece şi eu printr-o transformare «de tip Mantle». Cu siguranță merita să încerc.

În seara aceea, stând pe podeaua sufrageriei mele dezordonate, am învățat despre ceea ce Julian numea „Cele Zece Ritualuri ale Vieții Radiante". Pentru unele dintre ele a fost nevoie de un mic efort concentrat din partea mea. Pe altele le-am putut realiza fără nici cel mai mic efort. Toate erau interesante şi promiteau din plin să aducă lucruri extraordinare.

„Prima strategie era cunoscută înțelepților sub numele de Ritualul Solitudinii. Aceasta implică, nici mai mult nici mai puțin, decât să te asiguri că orarul tău zilnic include şi o perioadă obligatorie de pace."

„Dar ce este o perioadă de pace?"

„Este un interval între cincisprezece şi cincizeci de minute în care explorezi puterea vindecătoare a tăcerii şi ajungi să înțelegi cine eşti tu cu adevărat", explică Julian.

„Un fel de pauză de odihnă pentru motorul meu supraîncălzit?", am sugerat cu un zâmbet fin.

„Iată un mod destul de precis de a privi lucrurile. Ai fost vreodată într-o excursie mai lungă cu familia ta?"

„Desigur, în fiecare vară mergem până la insule pentru a petrece câteva săptămâni la părinții lui Jenny."

„Bine. Vă opriți, vreodată, pe drum?"

„Da. Ne oprim să mâncăm, sau, dacă mi-e somn, trag un pui de somn după ce am ascultat certurile copiilor mei timp de şase ore pe bancheta din spate."

„Bine. Gândeşte-te la Ritualul Solitudinii ca la un răgaz pentru suflet. Scopul său este acela de-a te reînnoi şi aceasta se realizează stând singur un timp, scufundat în minunatul aşternut al tăcerii."

„Ce este atât de deosebit în tăcere?"

„Bună întrebare. Solitudinea şi tăcerea te conectează cu sursa ta creativă şi eliberează inteligența nelimitată a universului. Vezi John, mintea este ca un lac. În lumea noastră haotică, mintea celor mai mulți dintre oameni este permanent agitată. Suntem plini de turbulențe interioare. Cu toate acestea, dacă în fiecare zi ne acordăm timp doar pentru a sta nemişcați şi liniştiți, lacul minții devine la fel de liniştit ca un platou de sticlă. Această tăcere interioară aduce cu ea o bogăție de beneficii, inclusiv un sentiment profund de bunăstare, pace interioară şi energie nelimitată. Vei dormi chiar, mai bine, şi te vei bucura de un sentiment renăscut de echilibru în activitățile tale zilnice."

„Unde ar trebui să mă duc pentru această perioadă de pace?"

„Teoretic, poți să o faci oriunde, de la dormitor până la birou. Cheia este să găseşti un loc cu adevărat liniştit - şi frumos."

„Ce rol are frumusețea în ecuația asta?"

„Imaginile frumoase calmează sufletul tulburat", observă Julian cu un oftat profund. „Un buchet de trandafiri sau o simplă narcisă solitară

vor avea un efect profund salutar asupra simțurilor tale şi te vor relaxa enorm. Ideal ar fi să savurezi o astfel de frumusețe într-un spațiu care îți va servi drept Sanctuar al Sinelui."

„Asta ce este?"

„În esență, este un loc care va deveni forumul tău secret pentru dezvoltarea mentală şi spirituală. Acesta poate fi o cameră goală din casa ta, sau pur şi simplu un colț liniştit al unui mic apartament. Ideea este să rezervi un loc pentru activitățile tale de reîmprospătare, un loc care te aşteaptă tăcut să vii."

„Îmi place cum sună. Cred că a avea un loc plăcut în care să merg atunci când mă întorc de la muncă ar schimba foarte multe. Aş putea să mă relaxez un timp şi să mă eliberez de stresurile zilei. Probabil că aceasta mă va face o persoană mult mai plăcută pentru cei din jur."

„Aceasta ridică o altă problemă foarte importantă. Ritualul Solitudinii funcționează cel mai bine atunci când îl practici în acelaşi interval de timp, în fiecare zi."

„De ce?"

„Pentru că atunci se integrează în rutina ta ca un ritual. Practicându-l în aceeaşi perioadă, în fiecare zi, o doză zilnică de tăcere va deveni, curând, un obicei pe care nu îl vei neglija niciodată. Iar obiceiurile pozitive de viață te ghidează inevitabil către destinul tău."

„Altceva?"

„Da. Dacă este posibil, comunică zilnic cu natura. O plimbare scurtă printre copaci sau chiar câteva minute petrecute cultivându-ți grădina de roşii din spatele casei te vor reconecta la izvorul de calm, care acum dormitează în tine. Contactul cu natura îți permite întotdeauna să te acordezi la înțelepciunea infinită a Sinelui tău superior. Această autocunoaştere te va transporta în dimensiunile neexplorate ale puterii tale personale. Să nu uiți niciodată asta", mă sfătui Julian, ridicând, pasionat, tonul.

„Acest ritual funcționează și pentru tine, Julian?"

„Absolut. Mă trezesc odată cu soarele și primul lucru pe care-l fac este să mă îndrept către sanctuarul meu secret. Acolo explorez Inima Trandafirului atât cât simt nevoia. În unele zile, petrec ore întregi în contemplare tăcută. În altele, petrec doar zece minute. Rezultatul este mai mult sau mai puțin același: un sentiment profund de armonie interioară și o abundență de energie fizică. Ceea ce mă aduce la Cel de-al Doilea Ritual. Acesta este Ritualul Trupului."

„Sună interesant. La ce se referă?"

„Se referă la puterea îngrijirii fizice."

„Poftim?"

„Este simplu. Ritualul Trupului se bazează pe principiul care spune că, așa cum ai grijă de corp, ai grijă și de minte. Așa cum îți pregătești trupul, la fel îți pregătești mintea. Așa cum îți antrenezi trupul, la fel îți antrenezi și mintea. Acordă câtva timp în fiecare zi pentru a-ți hrăni templul corpului prin exerciții riguroase. Fă sângele să circule și corpul să se miște. Știai că sunt 168 de ore într-o săptămână?"

„Nu, nu tocmai."

„E adevărat. Cel puțin cinci dintre aceste ore ar trebui să fie investite într-o formă de activitate fizică. Înțelepții din Sivana practicau străvechea disciplină yoga pentru a-și trezi potențialul fizic și a trăi o existență puternică, dinamică. Era o privelişte extraordinară să vezi aceste minunate specimene fizice fără vârstă, stând în cap în mijlocul satului lor!"

„Ai făcut yoga, Julian? Jenny a început să practice vara trecută și spune că a întinerit cu cinci ani."

„Nu există strategie care să-ți transforme viața în mod magic, John. Dă-mi voie să fiu primul care spune asta. Schimbarea durabilă și profundă provine din aplicarea continuă a mai multor metode pe care ți le-am împărtășit. Dar yoga este un mod extrem de eficient de a-ți

debloca rezervele de vitalitate. Fac yoga în fiecare dimineață; e unul din cele mai bune lucruri pe care le fac pentru mine. Nu doar că îmi întinereşte corpul, dar îmi focalizează complet mintea. Mi-a deblocat chiar şi creativitatea. Este o disciplină extraordinară."

„Ce mai fac înțelepții pentru a avea grijă de corpurile lor?"

„Yogi Raman, împreună cu frații şi surorile lui, mai credeau că plimbarea în ritm alert în medii naturale, indiferent dacă este vorba de înălțimile cărărilor montane sau de adâncurile pădurilor luxuriante, fac miracole în eliminarea oboselii şi readucerea corpului la starea sa naturală de vibrație. Când vremea era prea aspră pentru a se plimba, ei exersau în siguranța colibelor lor. Puteau să rateze o masă, dar nu şi-ar fi ratat niciodată şedința zilnică de exerciții."

„Ce aveau în colibe? Maşini NordicTrack?", am întrebat eu, ironic.

„Nu chiar. Uneori practicau posturi yoga. Alteori i-am surprins făcând seturi de flotări în două mâini sau doar în una. Cred că, de fapt, pentru ei nu conta foarte mult ce făceau, atâta vreme cât îşi puneau corpurile în mişcare şi îşi umpleau plămânii cu aerul proaspăt al împrejurimilor care-ți tăiau respirația."

„Ce legătură are faptul de a respira aer proaspăt, cu toate acestea?"

„O să-ți răspund la întrebare cu una din zicalele favorite a lui Yogi Raman: „A respira corect înseamnă a trăi corect."

„Este respirația atât de importantă? ", am întrebat, surprins.

„Încă de prima oară, în Sivana, înțelepții m-au învățat că cel mai rapid mod de a-mi dubla sau chiar tripla cantitatea de energie pe care o aveam era să învăț arta respirației eficiente."

„Dar nu ştim cu toții să respirăm, chiar şi un nou născut?"

„Nu chiar, John. Deşi cei mai mulți dintre noi ştim să respirăm pentru a supraviețui, nu am învățat niciodată să respirăm pentru a înflori. Cei mai mulți dintre noi respirăm mult prea superficial şi, făcând aceasta, nu reuşim să preluăm suficient oxigen pentru ca trupul să

funcționeze la nivel optim."

„Sună ca şi cum respirația corectă ar implica foarte multă ştiință."

„Aşa şi este. Iar înțelepții o tratau ca atare. Filozofia lor era simplă: preia mai mult oxigen prin respirație eficientă şi eliberează-ți rezervele de energie împreună cu starea ta naturală de vitalitate."

„Bine. Deci, de unde să încep?"

„De fapt, e destul de uşor. De două - trei ori pe zi gândeşte-te timp de unu - două minute cum să respiri mai profund şi mai eficient."

„Şi cum o să ştiu că respir eficient?"

„Ei bine, abdomenul tău trebuie să se mişte uşor către în afară. Aceasta indică faptul că respiri abdominal, ceea ce este bine. Un truc pe care mi l-a arătat Yogi Raman a fost să-mi plasez mâinile pe stomac. Dacă ele se mişcau atunci când inspiram, tehnica de respirație era executată corect."

„Foarte interesant."

„Dacă îți place asta, atunci o să-ți placă şi cel de-al Treilea Ritual al Vieții Radiante", spuse Julian.

„Care este?"

„Ritualul Hranei Vii. Când eram avocat trăiam cu o dietă regulată de cotlete, cartofi prăjiți şi alte tipuri de hrană nesănătoasă. Evident, mâncam la cele mai bune restaurante din țară, dar tot îmi umpleam corpul de toxine. Pe atunci nu ştiam aceasta, dar era una dintre principalele surse ale nemulțumirii mele."

„Adevărat?"

„Da. O dietă săracă are un efect puternic asupra vieții. Îți secătuieşte energia mentală şi fizică. Îți influențează dispoziția şi-ți afectează claritatea minții. Yogi Raman spunea: „Cum îți hrăneşti corpul, aşa îți hrăneşti mintea."

„Presupun că ți-ai schimbat dieta?"

„Radical. Şi aceasta a adus o schimbare uimitoare în felul în care

mă simt şi arăt. M-am gândit întotdeauna că eram atât de secătuit datorită stresului repetat şi tensiunilor din munca mea şi, din această cauză, degetele ridate ale bătrâneții mă ajunseseră. În Sivana am învățat că mare parte din letargia mea se datora combustibilului cu cifră octanică mică pe care mi-l pompam în corp."

„Ce mâncau înțelepții din Sivana pentru a rămâne atât de tineri şi de strălucitori?"

„Hrană vie", veni răspunsul eficient.

„Poftim?"

„Hrana vie este răspunsul. Hrana vie este hrana care nu este moartă."

„Haide Julian, ce este hrana vie?", am întrebat nerăbdător.

„În esență, hrana vie este cea care este creată prin interacțiune cu soarele, aerul, solul şi apa. Vorbesc aici despre hrana vegetariană. Umple-ți farfuria cu fructe, legume proaspete şi cereale şi s-ar putea să trăieşti pentru totdeauna."

„E posibil?"

„Majoritatea înțelepților aveau mai mult de o sută de ani şi nu dădeau semne de oboseală. Şi chiar săptămâna trecută am citit în ziar despre un grup de oameni care trăieşte într-o mică insulă din Okinawa, în Marea Chinei de Est. Cercetătorii au dat năvală pe insulă pentru că sunt fascinați de faptul că ea are cea mai mare concentrație de centenari din lume."

„Şi ce-au aflat?"

„Că dieta vegetariană este unul dintre principalele secrete ale longevității lor."

„Dar acest tip de dietă este sănătos? N-aş crede că îți dă prea multă forță. Ține minte că încă sunt un avocat foarte ocupat, Julian."

„Aceasta este dieta pe care a intenționat-o natura. Este vie, vitală şi extrem de sănătoasă. Înțelepții au trăit cu această dietă timp de multe

mii de ani. Ei o numesc dietă *sattvică* sau pură. Iar în ceea ce priveşte preocuparea ta pentru forță, animalele cele mai puternice de pe planetă, de la gorilă la elefanți poartă ecusonul de mândri vegetarieni. Ştiai că o gorilă este cam de treizeci de ori mai puternică decât un bărbat?"

„Mulțumesc pentru această informație importantă şi picantă."

„Ştii, înțelepții nu sunt oameni extremi. Întreaga lor înțelepciune se bazează pe principiul atemporal că omul trebuie să trăiască o viață de moderație şi să nu facă nimic extrem. Dacă îți place carnea, desigur, poți continua să mănânci. Doar aminteşte-ți că ingerezi hrană moartă. Dacă poți, redu cantitatea de carne roşie pe care o mănânci. Este foarte greu de digerat şi cum sistemul tău digestiv este unul dintre sistemele cele mai consumatoare de energie din întregul tău corp, rezerve valoroase de energie sunt secătuite inutil de acest tip de hrană. Înțelegi unde vreau să ajung? Compară cum te simți după ce mănânci un cotlet, cu nivelul de energie pe care-l ai după ce mănânci o salată. Dacă nu vrei să devii strict vegetarian, cel puțin începe să mănânci o salată la fiecare masă şi fructe ca desert. Chiar şi numai aceasta va aduce un plus de calitate vieții tale fizice."

„Aceasta nu pare foarte greu de făcut, am răspuns. Am auzit foarte multe despre puterea dietei vegetariene. Chiar săptămâna trecută Jenny mi-a povestit despre un studiu din Finlanda prin care s-a aflat că 38% dintre noii vegetarieni studiați au raportat că se simt, de departe, mult mai odihniți şi mai vioi, după doar şapte luni de la adoptarea noului mod de viață. Ar trebui să încerc să mănânc o salată la fiecare masă. Uitându-mă la tine, Julian, aş putea chiar să-mi rezum masa doar la salată."

„Încearcă asta cam o lună şi judecă singur rezultatele. Te vei simți fenomenal."

„Bine. Dacă este bine pentru înțelepți, este bine şi pentru mine. Promit că o să încerc. Nu sună prea greu şi, oricum, sunt destul de obosit

să aprind grătarul în fiecare seară."

„Dacă te-am convins cu privire la Ritualul Hranei Vii, cred că îți va place și cel de-al patrulea."

„Discipolul tău își păstrează ceașca goală."

„Cel de-al patrulea ritual este cunoscut ca Ritualul Cunoașterii Abundente. El se focalizează pe ideea de a învăța întreaga viață și a-ți îmbogăți baza de cunoștințe pentru binele tău și a celor din jurul tău."

„Vechea idee „cunoașterea este putere?"

„Chiar mult mai mult de-atât, John. Cunoașterea este doar putere *potențială*. Pentru ca ea să se manifeste, trebuie aplicată. Cei mai mulți oameni știu ce-ar trebui să facă în viața lor, în toate situațiile, sau în general. Problema este că ei nu acționează zilnic, perseverent, pentru a aplica cunoașterea și a-și realiza visele. Ritualul Cunoașterii Abundente se referă la a deveni un discipol al vieții. Chiar mai important, el necesită ca tu să folosești ceea ce ai învățat în clasa existenței tale."

„Ce fac Yogi Raman și ceilalți înțelepți pentru a trăi acest ritual?"

„Ei au multe ritualuri secundare pe care le realizează zilnic, ca un tribut față de Ritualul Cunoașterii Abundente. Una dintre cele mai importante strategii este și una dintre cele mai ușoare. Poți să începi chiar de astăzi."

„Nu o să-mi ia chiar așa de mult timp, nu-i așa?"

Julian zâmbi. „Aceste instrumente, tehnici și strategii pe care ți le împărtășesc te vor face mult mai productiv și mai eficient decât ai fost vreodată. Nu te scumpi la tărâțe și ieftini la făină. Să ne gândim la cei care spun că nu au timp să-și facă o copie a informației din computerele lor pentru că sunt prea ocupați să lucreze la ele. Totuși, când calculatoarele se strică și se irosesc astfel luni de muncă importantă, ei regretă că nu au investit câteva momente pe zi pentru a o salva. Înțelegi ideea?"

„Să-mi stabilesc prioritățile?"

„Exact. Încearcă să nu-ți trăiești viața legat de cătușele orarului tău. Focalizează-te, în schimb, pe lucrurile pe care conștiința și inima ta îți spun să le faci. Când investești în tine însuți și începi să te dedici pentru a-ți ridica mintea, trupul și caracterul pe cele mai înalte nivele, te simți ca și cum ai avea înăuntru un navigator personal care-ți spune ce trebuie să faci pentru a obține cele mai bune și mai recompensatoare rezultate. Vei înceta să te mai îngrijorezi cu privire la ceas și vei începe să-ți trăiești viața."

„Bine spus. Și care era acel ritual simplu, de ordin secund, pe care voiai să mi-l predai?", am întrebat.

„Citește regulat. Cititul timp de treizeci de minute pe zi va face minuni pentru tine. Dar trebuie să te atenționez. Nu citi chiar orice. Trebuie să fii foarte selectiv cu ceea ce aduci în grădina luxuriantă a minții tale. Trebuie să fie imens de hrănitor. Citește ceva care să-ți optimizeze ființa și calitatea vieții."

„Ce citesc înțelepții?"

„Ei petreceau mare parte din timpul lor de veghe citind și recitind învățăturile străvechi ale strămoșilor lor. Devorau această literatură filozofică. Îmi amintesc că i-am văzut pe acei oameni extraordinar de frumoși stând pe scăunele de bambus și citind cărți legate ciudat și având pe buze zâmbete subtile de iluminare. În Sivana am învățat, cu adevărat, puterea cărții și principiul conform căruia cartea este cel mai bun prieten al înțeleptului."

„Deci, ar trebui să citesc orice carte bună care-mi cade în mâini?"

„Da și nu", veni răspunsul. „Nu-ți voi spune niciodată să citești câte cărți poți. Dar ține minte că unele cărți merită gustate, altele merită să fie mestecate și, în fine, unele cărți trebuie să fie înghițite întregi. Ceea ce mă aduce la o altă idee."

„Ți-e foame?"

„Nu, John", râse Julian. „Vreau doar să-ți spun că pentru a extrage tot ce este mai bun dintr-o carte minunată, trebuie să o studiezi, nu doar să o citeşti. Parcurge-o aşa cum faci cu contractele aduse de clienții importanți care îți solicită o consultație juridică. Gândeşte-te cu adevărat la ea, lucrează cu ea, şi devi una cu ea. Înțelepții citeau cărțile de înțelepciune de zece - cincisprezece ori. Ei tratau cărțile importante ca pe nişte scripturi, documente sfinte de origine divină."

„Oau! Este cititul atât de important?"

„Treizeci de minute pe zi vor produce o schimbare încântătoare în viața ta, deoarece vei începe rapid să vezi rezervele vaste de cunoaştere disponibile pentru folosul tău. Răspunsul la toate problemele cu care te-ai confruntat vreodată s-a tipărit. Dacă vrei să devii un avocat mai bun, un tată mai bun, un prieten mai bun, există cărți care te vor lansa către aceste scopuri. Toate greşelile pe care le vei face vreodată în viață au fost făcute deja de cei care au mers înaintea ta pe cale. Chiar crezi că provocările cu care te confrunți sunt unice, doar pentru tine?"

„Nu m-am gândit niciodată la asta Julian, dar înțeleg ce spui şi ştiu că ai dreptate."

„Toate problemele cu care s-a confruntat şi se va confrunta, vreodată, cineva au fost trăite deja", afirmă Julian. „Şi ceea ce este cel mai important, întrebările şi soluțiile sunt toate înregistrate în paginile cărților. Citeşte cărțile potrivite. Află cum s-au descurcat cei dinaintea ta cu provocările cu care te confrunți tu acum. Aplică strategiile lor pentru succes şi vei fi uimit de îmbunătățirile pe care le vei observa în viața ta."

„Ce înseamnă, exact, „cărțile potrivite?", am întrebat, realizând că ideea lui Julian era excelentă.

„Asta o să te las pe tine să judeci, prietene. Personal, de când m-am întors din Orient, petrec cea mai mare parte a zilei citind biografiile bărbaților şi femeilor pe care am ajuns să-i admir şi foarte

multă literatură sapiențială."

„Poți să recomanzi câteva titluri unui tânăr şi nerăbdător discipol?", am spus, cu un zâmbet larg.

„Desigur. Poți să te opreşti asupra biografiei marelui american Benjamin Franklin. De asemenea, cred că vei găsi multe impulsuri evolutive în biografia lui Mahatma Gandhi, intitulată *The Story of My Experiments with Truth*[15]. Îți mai sugerez să citeşti *Siddhartha* de Hermann Hesse, filozofia extrem de practică a lui Marc Aurelius şi opera lui Seneca. Poți să citeşti şi *Think and Grow Rich*[16] de Napoleon Hill. Am citit-o săptămâna trecută şi o consider foarte profundă."

„*Think and Grow Rich*", am exclamat. „Dar credeam că ai renunțat la toate acestea după atacul de cord. Eu sunt sătul şi obosit de toate aceste „manuale de făcut bani repede", vândute de falşi agenți de vânzări care-i vânează pe cei slabi."

„Uşor, prietene! Aici nu sunt de acord cu tine", spuse Julian cu toată căldura şi răbdarea unui bunic înțelept şi iubitor. „Şi eu îmi doresc să restaurez caracterul etic al societății noastre. Această cărticică nu se referă la cum să faci bani din plin, ci se referă la cum să trăieşti din plin. Voi fi primul care îți voi spune că există o mare diferență între bunăstare şi a fi înstărit. Am trăit o astfel de viață şi cunosc durerea pricinuită de tirania banului. *Think and Grow Rich* se referă la abundență, inclusiv la abundența spirituală şi la cum să atragi în viața ta tot ceea ce este bun. Ai face bine să o citeşti. Dar nu insist."

„Îmi pare rău, Julian, nu am vrut să sune ca replica unui avocat agresiv", am spus scuzându-mă. „Cred că firea mea explodează uneori. Încă un lucru pe care trebuie să-l îmbunătățesc. De fapt, sunt recunoscător pentru tot ceea ce-mi împărtăşeşti."

„Nici o problemă, este apă sub pod. Spusă simplu, ideea mea este:

---

[15] *Povestea experimentelor mele cu adevărul* (titlul original în lb. eng.) (n.tr.)
[16] *Gândeşte şi îmbogățeşte-te* (titlul original în lb. eng.) (n.tr.)

citeşte şi continuă să citeşti. Vrei să mai ştii şi altceva interesant?"

„Ce anume?"

„Nu ceea ce vei extrage din aceste cărți te va îmbogăți atât de mult - ci ceea ce cărțile vor extrage din tine şi care în cele din urmă, îți va schimba viața. Vezi John, cărțile nu te învață de fapt nimic nou."

„Adevărat?"

„Adevărat. Cărțile te ajută pur şi simplu să vezi ceea ce este deja în interiorul tău. La asta se referă iluminarea. În fond, după toate călătoriile şi explorările mele am descoperit că am parcurs tot cercul până la punctul de unde am plecat când eram copil. Dar acum mă cunosc pe mine însumi, ştiu tot ce sunt şi pot fi."

„Deci, Ritualul Cunoaşterii Abundente se referă la citit şi la a explora bogăția de informații existente?"

„În parte. Pentru început, citeşte treizeci de minute pe zi. Restul va veni de la sine", spuse Julian cu o notă de mister.

„Bine. Care este cel de-al Cincilea Ritual al Vieții Radiante?

„Este Ritualul Reflecției Personale. Înțelepții credeau cu tărie în puterea contemplării interioare. Acordându-ți timp pentru a te cunoaşte te vei conecta la o dimensiune a ființei tale pe care nu ai ştiut niciodată că o ai."

„Sună destul de profund."

„De fapt, este un concept foarte practic. Ştii, avem cu toții multe capacități latente. Acordându-ne timp să ajungem să le cunoaştem, le trezim. Cu toate acestea, contemplarea tăcută îți va oferi chiar mult mai mult decât atât. Această practică te va face mai puternic, mai împăcat cu tine însuți şi mai înțelept. Este o utilizare a minții tale cu extrem de multe recompense."

„Acest concept îmi este încă un pic neclar, Julian."

„Nu-i nimic. Şi mie mi s-a părut ceva străin când am auzit prima dată despre el. În linii mari, reflecția personală nu e nimic altceva decât

un obicei de gândire."

„Dar nu gândim cu toții? Nu face asta parte din ființa umană?"

„Ei bine, da, cei mai mulți dintre noi gândesc. Problema este că cei mai mulți oameni gândesc doar cât să supraviețuiască. Ceea ce vreau eu să spun cu acest ritual, este că trebuie să gândim suficient pentru a înflori. Când vei citi biografia lui Ben Franklin vei înțelege ce vreau să spun. În fiecare seară, după o zi de muncă productivă, el se retrăgea într-un colț tăcut al casei sale și reflecta la ziua care tocmai trecuse. Își enumera toate acțiunile, indiferent că erau pozitive și constructive sau erau de tip negativ și necesitau remedieri. Știind clar ce greșise în timpul zilei, putea face imediat pași pentru a evolua și a avansa pe calea autocontrolului. Înțelepții făceau la fel. În fiecare seară se retrăgeau în sanctuarul colibelor lor, acoperite de petale parfumate de trandafir și se așezau în contemplare tăcută. De fapt, Yogi Raman făcea un inventar scris al zilei sale."

„Și ce tip de acțiuni scria?", am întrebat.

„Mai întâi își enumera toate activitățile, de la cele de îngrijire personală din timpul dimineții, la interacțiunile cu ceilalți înțelepți și până la incursiunile în pădure pentru căutarea lemnului de foc și a hranei proaspete. Interesant, își scria și gândurile care îi trecuseră prin minte în ziua respectivă."

„Și nu e dificil să faci asta? Îmi amintesc cu greu ce am gândit acum cinci minute, ce să mai spun de acum 12 ore."

„Nu, dacă practici acest ritual, zilnic. Știi, oricine poate atinge aceleași rezultate pe care le-am atins eu. Oricine. Adevărata problemă este că prea mulți oameni suferă de îngrozitoarea boală numită *scuzemie*."

„Cred că am contractat-o și eu, în trecut", am spus, pe deplin conștient de ceea ce înțeleptul meu prieten voia să spună.

„Încetează să mai fabrici scuze și fă-o pur și simplu", exclamă Julian,

iar în vocea lui răsuna tăria convingerii.

„Să fac ce?"

„Acordă-ți timp să gândești. Formează-ți obiceiul regulat al introspecției personale. Yogi Raman enumera tot ce făcuse și gândise într-o coloană, apoi, într-o altă coloană, făcea o evaluare. Confruntând activitățile și gândurile sale sub formă scrisă, se întreba dacă fuseseră pozitive. Dacă da, se decidea să continue să le acorde această energie prețioasă, deoarece pe termen lung i-ar fi adus avantaje mari."

„Și dacă erau negative?"

„Atunci stabilea un curs clar de acțiune pentru a scăpa de ele."

„Cred că un exemplu m-ar ajuta."

„Poate să fie unul personal?", mă întrebă Julian.

„Sigur. Mi-ar plăcea să-ți cunosc gândurile cele mai intime", am sugerat eu.

„De fapt, mă gândeam la tine."

Am început să chicotim ca un grup de copii în curtea școlii.

„E bine, totdeauna faci cum vrei tu."

„Bine, hai să parcurgem câteva dintre lucrurile pe care le-ai făcut azi. Scrie-le pe o bucată de hârtie pe măsuța de cafea."

„Am început să realizez că ceva important urma să se petreacă. Era prima dată după ani de zile când îmi alocam timp pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care le făceam și gândurilor pe care le aveam. În fond, cum aș putea vreodată să sper să îmi îmbunătățesc ființa și viața, dacă nici măcar nu-mi acordam timp să realizez ce trebuia să îmbunătățesc?"

„Și de unde să încep?", am întrebat.

„Începe cu ce ai făcut de dimineață și continuă cu ce ai făcut de-a lungul zilei. Scrie-le doar pe câteva dintre cele mai evidente, pentru că mai avem destul de mult de acoperit și vreau să revin la parabola lui Yogi Raman în câteva minute."

„Ei bine, m-am trezit la 6:30 la sunetul cocoşului meu electronic", am glumit.

„Hai, fii serios şi continuă", spuse Julian cu fermitate.

„Bine. Apoi am făcut duş şi m-am bărbierit, am înfulecat o clătită şi m-am grăbit către serviciu."

„Şi familia ta?"

„Dormeau cu toţii. Oricum, când am ajuns la birou am constatat că clientul cu care trebuia să mă întâlnesc la 7:30 aştepta acolo de la ora 7:00 şi, o, Doamne, era atât de furios!"

„Şi cum ai răspuns?"

„Am ripostat, ce să fac? Să-l las să mă domine?"

„Hm... Bine. Apoi, ce s-a mai petrecut?"

„Lucrurile au mers din ce în ce mai rău. M-au sunat cei de la tribunal şi mi-au spus că Wildabest voia să mă vadă în biroul său şi că dacă nu eram acolo în zece minute „vor cădea capete". Ţi-l aminteşti pe Wildabest, nu? Tu îl poreclisei Wild Beast[17] după ce te-a arestat pentru că ţi-ai parcat Ferrari-ul pe locul său", mi-am amintit, izbucnind în râs.

„Da, trebuia să aminteşti acum de asta, nu-i aşa?", spuse Julian, cu ochii strălucind de urmele acelei sclipiri neastâmpărate pentru care fusese, cândva, celebru.

„Oricum, am alergat la tribunal şi am avut o altă ceartă cu unul dintre grefieri. Când am revenit la birou mă aşteptau douăzeci şi şapte de mesaje pe telefon, toate marcate „urgent". Să continui?"

„Te rog."

„Ei bine, pe drumul spre casă m-a sunatJenny în maşină şi m-a rugat să trec pe la mama ei şi să iau una dintre acele minunate plăcinte pentru care soacra mea este faimoasă. Problema era că, atunci când am vrut să ies, am descoperit că eram în mijlocul unui ambuteiaj mai rău decât

[17] Fiară sălbatică. Joc de cuvinte în limba engleză. (n.tr.)

tot ce am văzut vreodată. Deci, iată-mă în mijlocul traficului la o oră de vârf, pe o căldură de 95 grade[16], tremurând de stres şi simţind că timpul îmi alunecă printre degete."

„Cum ai răspuns?"

„Am înjurat traficul", am spus cu sinceritate totală. „De fapt, strigam în maşina mea. Vrei să ştii ce spuneam?"

„Nu cred că ar fi genul de lucruri care să hrănească grădina minţii mele", răspunse Julian cu un zâmbet blând.

„Dar ar putea fi un bun îngrăşământ."

„Nu, mulţumesc. Poate ar trebui să ne oprim aici. Stai un minut şi priveşte-ţi ziua. Evident, privind retrospectiv, sunt cel puţin câteva lucruri pe care le-ai face diferit."

„Desigur."

„Ca de exemplu?"

„Hm... Mai întâi, într-o lume perfectă m-aş fi trezit mai devreme. Nu cred că-mi fac vreo favoare dacă alerg. Mi-ar plăcea să am un pic de linişte dimineaţa şi să mă relaxez la începutul zilei. Tehnica Inimii Trandafirului pare să fie foarte atrăgătoare. De asemenea, chiar mi-ar plăcea să iau micul dejun împreună cu familia, chiar şi numai un bol de cereale. Mi-ar da un mai mare sentiment de echilibru. Simt întotdeauna că nu petrec suficient timp cu Jenny şi cu copiii."

„Dar este o lume perfectă, iar tu ai o viaţă perfectă. Ai, într-adevăr, puterea de a-ţi controla ziua. Ai puterea de a gândi gânduri bune. Ai puterea să-ţi trăieşti visele!", observă Julian, ridicând glasul.

„Îmi dau seama. Încep să simt că mă pot schimba."

„Minunat. Continuă să reflectezi la ziua ta", mă instrui el.

„Ei bine, mi-aş dori să nu fi ţipat la clientul meu. Mi-aş dori să nu mă fi certat cu grefierul şi să nu fi strigat în trafic."

---

[16] Grade Fahrenheit. (n.tr.)

„Traficului nu-i pasă, nu-i aşa?"

„El rămâne trafic", am observat.

„Cred că înțelegi acum puterea ritualului Reflecției Personale. Uitându-te la ceea ce ai făcut, la cum ți-ai petrecut ziua şi la gândurile pe care le-ai avut, îți oferi un etalon al îmbunătățirii. Singurul mod de a îmbunătăți mâine este să ştii ce ai greşit azi."

„Şi să trasez un plan clar, astfel încât să nu se mai repete?"

„Exact. Nu este nimic rău în a face greşeli. Ele fac parte din viață şi sunt esențiale pentru creştere. Este ca în zicala „Fericirea vine prin judecata corectă, judecata corectă vine prin experiență, iar experiența vine prin judecată greşită". Dar a face aceleaşi greşeli iar şi iar, zi de zi, este o mare greşeală. Aceasta arată o lipsă completă de autoconştientizare, tocmai calitatea care îi diferențiază pe oameni de animale."

„N-am mai auzit aşa ceva."

„Ei bine, e adevărat. Doar o ființă umană poate să iasă din ea însăşi şi să analizeze ce anume face corect şi ce anume greşeşte. Câinii nu pot. Păsările nu pot. Nici măcar maimuțele nu pot. Dar tu poți. La asta se referă Ritualul Reflecției Personale. Realizează ce faci bine şi ce greşeşti în viața ta. Apoi hotărăşte-te să aduci îmbunătățiri imediate."

„Sunt atât de multe care-mi dau de gândit, Julian. Atât de multe!", am observat gânditor.

„Hai să trecem la al Şaselea Ritual al Vieții Radiante: Ritualul Trezirii Devreme."

„Of, of! Cred că ştiu ce urmează."

„Unul dintre cele mai bune sfaturi pe care le-am învățat în oaza îndepărtată din Sivana a fost să mă trezesc odată cu soarele şi să încep ziua cu bine. Cei mai mulți dintre noi dormim mai mult decât avem nevoie. O persoană obişnuită se poate trezi după şase ore de somn - şi să rămână perfect sănătoasă şi vioaie. Somnul nu e altceva decât un

obicei şi, la fel ca în oricare alt obicei, te poţi antrena pentru a atinge rezultatul pe care îl doreşti - în acest caz, să dormi mai puţin."

„Dar dacă mă trezesc mai devreme, mă simt epuizat", am spus.

„În primele zile te vei simţi foarte obosit. Sunt perfect de acord cu astă. E posibil să te simţi astfel în prima săptămână de trezire devreme. Te rog să o consideri o mică durere pe termen scurt pentru un câştig mare pe termen lung. Vei simţi întotdeauna un disconfort atunci când vei inaugura un nou obicei. E, întrucâtva, ca atunci când îţi cumperi o nouă pereche de pantofi - la început e un pic greu să-i porţi, dar curând ţi se potrivesc ca o mănuşă. Aşa cum ţi-am spus mai devreme, durerea este, adesea, precursorul dezvoltării personale. Nu te teme de ea. Mai curând îmbrăţişeaz-o."

„Bine. Îmi place ideea de a mă antrena să mă trezesc mai devreme. Dar mai întâi dă-mi voie să te întreb ce înseamnă „devreme"."

„Altă întrebare bună. Nu există un moment ideal. La fel ca tot ce ţi-am împărtăşit până acum, fă ce e bine pentru tine. Aminteşte-ţi avertismentul lui Yogi Raman: „Nimic la extrem, totul cu moderaţie"."

„Dar a mă trezi odată cu soarele sună extrem."

„De fapt, nu este. Există puţine lucruri mai naturale decât a te trezi odată cu gloria primelor raze de soare ale unei noi zile. Înţelepţii credeau că strălucirea soarelui este un dar din Rai şi, deşi erau atenţi să nu se expună excesiv, făceau plajă regulat. Adesea îi puteai vedea dansând jucăuş în strălucirea soarelui, dimineaţa devreme. Cred cu tărie că acesta era o altă cheie a longevităţii lor extraordinare."

„Tu faci plajă?", l-am întrebat.

„Absolut. Soarele mă întinereşte. Când obosesc, el îmi menţine buna dispoziţie. În străvechea cultură a Orientului, Soarele era considerat a fi o legătură cu sufletul. Oamenii îl venerau, deoarece el permite atât culturilor, cât şi spiritelor lor să înflorească. Lumina soarelui îţi va elibera vitalitatea şi-ţi va reface vibraţia emoţională şi fizică. Este un

minunat doctor - când e vizitat cu moderație, desigur. O, Doamne, iar am deviat de la subiect. Ideea este să te trezești devreme în fiecare zi."

„Hm... Și cum să introduc acest ritual în rutina mea?"

„Iată câteva trucuri rapide. Mai întâi, nu uita niciodată că importantă este calitatea, nu cantitatea somnului. Mai bine șase ore de somn profund, decât zece ore de somn tulburat. Ideea este să oferi corpului odihnă, astfel încât procesele sale naturale să-ți poată repara și refacă dimensiunea fizică, redându-i starea naturală de sănătate, stare care se diminuează prin tensiunile și conflictele zilnice. Multe dintre obiceiurile înțelepților se bazează pe principiul că persoana trebuie să se străduiască pentru calitatea și nu pentru cantitatea somnului. De exemplu, Yogi Raman nu mânca niciodată după ora 20:00. El spunea că activitatea digestivă pe care ar induce-o ar perturba calitatea somnului. Un alt exemplu era obiceiul înțelepților de a medita asupra sunetelor liniștitoare ale harpei chiar înainte de a merge la culcare."

„Și care era motivul?"

„Dă-mi voie să te întreb, John. Ce faci înainte de a merge la culcare în fiecare seară?"

„Mă uit la știri împreună cu Jenny, la fel ca majoritatea celor pe care-i cunosc."

„Mă gândeam eu", spuse Julian cu o sclipire misterioasă în ochi.

„Nu înțeleg. Ce poate fi greșit în a lua o mică porție de știri înainte de a merge să dormi?"

„Perioada de zece minute dinainte de a adormi și cea de zece minute după ce te-ai trezit îți influențează profund mintea subconștientă. În aceste intervale ar trebui să programezi în mintea ta doar gândurile cele mai inspiratoare și mai senine."

„Vorbești de parcă mintea ar fi un computer."

„Cam așa este - ce pui în ea, aceea obții. Dar și mai important este faptul că tu ești programatorul. Determinând gândurile care pătrund

în minte, determini, de asemenea, în mod precis, ce va ieşi din ea. Deci, înainte de a merge la culcare nu te uita la ştiri, nu te certa cu nimeni şi nici nu analiza evenimentele zilei. Relaxează-te. Bea o ceaşcă de ceai de plante, dacă vrei. Ascultă muzică clasică liniştită şi pregăteşte-te să aluneci într-un somn profund, revigorant."

„E logic. Cu cât e mai bun somnul, cu atât voi avea mai puțină nevoie de somn."

„Exact. Şi aminteşte-ți Regula Străveche a lui Douăzeci şi Unu: orice faci timp de douăzeci şi una de zile la rând, se va instala ca un obicei. Deci, păstrează rutina trezitului devreme timp de aproape trei săptămâni, înainte de a renunța pentru că te face să te simți prea inconfortabil. Până atunci ea va face parte din viața ta. În scurt timp vei reuşi să te trezeşti la 5:30 sau chiar la 5:00 cu foarte mare uşurință, gata să savurezi splendoarea unei alte zile minunate."

„Bine. Să zicem că mă trezesc în fiecare zi la 5:30. Ce fac?"

„Întrebarea ta arată că gândeşti, prietene. Apreciez asta. După ce te-ai trezit, poți face multe lucruri. Principiul fundamental pe care trebuie să-l reții este importanța de *a-ți începe ziua cu bine*. Aşa cum ți-am sugerat, gândurile pe care le ai şi acțiunile pe care le faci în primele zece minute după ce te trezeşti au un efect marcant asupra restului zilei tale."

„Serios?"

„Absolut. Gândeşte gânduri pozitive. Spune o rugăciune de mulțumire pentru tot ce ai. Lucrează la lista recunoştinței tale. Ascultă muzică frumoasă. Priveşte soarele răsărind, sau mergi la o plimbare în natură dacă simți nevoia. Înțeleptii începeau să râdă, indiferent dacă simțeau sau nu nevoia, doar pentru a simți „sucurile fericirii" revărsându-se dimineața devreme."

„Julian, încerc din răsputeri să-mi păstrez ceaşca goală - şi cred că eşti de acord că m-am descurcat destul de bine pentru un novice. Dar

asta sună chiar ciudat, chiar şi pentru un grup de călugări care trăieşte în înălțimile Himalayei."

„Dar nu este ciudat. Ia ghiceşte, de câte ori pe zi râde un copil de patru ani?"

„Cine ştie?"

„Eu ştiu. De trei sute de ori. Acum ghiceşte de câte ori râde adultul din societatea noastră într-o zi?"

„De cincizeci de ori?", am încercat eu.

„Zi mai bine cincisprezece", spuse Julian, zâmbind satisfăcut. „Înțelegi? Râsul este medicamentul sufletului. Chiar dacă nu simți nevoia, priveşte-te în oglindă şi râzi câteva minute. Nu te poți simți decât fantastic. William James spunea: „Nu râdem pentru că suntem fericiți, ci suntem fericiți pentru că râdem." Aşa că începe-ți ziua pe picior de încântare, aşa zicând. Râzi, joacă-te şi mulțumeşte pentru tot ce ai. Fiecare zi va fi una extrem de plină de recompense."

„Tu ce faci pentru a-ți începe ziua pe picior de încântare?"

„De fapt, mi-am dezvoltat o rutină de dimineață destul de sofisticată, care include totul, de la Inima Trandafirului până la a bea câteva pahare de suc de fructe proaspăt stoarse. Dar mai există o strategie deosebită pe care aş dori să ți-o împărtăşesc."

„Sună important."

„Este important. La puțin timp după ce te-ai trezit intră în sanctuarul tăcerii. Rămâi liniştit şi focalizat. Apoi întreabă-te: „Ce-aş face astăzi dacă ar fi ultima mea zi de trăit?" Cheia este să pătrunzi realmente semnificația acestei întrebări. Enumeră mental tot ce-ai face, oamenii pe care i-ai suna şi momentele pe care le-ai savura. Vizualizează-te făcând aceste lucruri cu o mare energie. Vizualizează cum ți-ai trata familia şi prietenii. Imaginează-ți chiar cum i-ai trata chiar şi pe cei complet străini, dacă astăzi ar fi ultima ta zi pe planetă. Aşa cum ți-am spus mai devreme, când trăieşti fiecare zi ca şi cum ar fi

ultima, viața ta va dobândi o calitate magică."

„Și aceasta mă aduce la cel de-al Șaptelea Ritual al Vieții Radiante: Ritualul Muzicii."

„Cred că acesta îmi va plăcea", am răspuns.

„Sunt sigur. Înțelepții iubeau muzica. Le dădea același impuls spiritual ca și soarele. Muzica îi făcea să râdă, să danseze și să cânte. Va face aceleași lucruri și pentru tine. Nu uita niciodată de puterea muzicii. Petrece puțin timp cu ea în fiecare zi, chiar și dacă aceasta înseamnă ascultarea unei piese lente pe casetă în timp ce conduci către serviciu. Când te simți obosit sau ciudat ascultă niște muzică. Este unul dintre cei mai buni motivatori pe care-i cunosc."

„Cu excepția ta", am exclamat cu sinceritate. „Doar ascultându-te mă simt minunat. Te-ai schimbat cu adevărat Julian, și nu numai la exterior. Vechiul tău cinism a dispărut. Negativitatea ta anterioară a dispărut. Agresivitatea ta a dispărut. Pari să fii cu adevărat împăcat cu tine însuți. M-ai impresionat în noaptea asta."

„Hei, dar mai este!", strigă Julian, agitându-și pumnul în aer. „Să continuăm."

„Nici nu m-am gândit la altceva."

„Bine. Al Optulea Ritual este Ritualul Cuvântului Vorbit. Înțelepții aveau o serie de mantre pe care le recitau dimineața, la prânz și seara. Mi-au spus că această practică era extrem de eficientă pentru a-i ajuta să se mențină focalizați, puternici și fericiți."

„Ce este o mantra?", am întrebat.

„O mantra nu e nimic altceva decât o înșiruire de cuvinte puse laolaltă pentru a genera un efect pozitiv. În sanscrită „man" înseamnă „minte", iar „tra" înseamnă „eliberare". Deci o mantra este o expresie creată pentru a elibera mintea. Și crede-mă, John, mantrele își realizează obiectivul într-un mod foarte puternic."

„Tu folosești mantre în rutina ta zilnică?"

„Cu siguranță. Ele sunt tovarășii mei credincioşi oriunde mă duc. Indiferent că sunt în autobuz, că merg la bibliotecă sau privesc trecătorii într-un parc, afirm, constant, tot ceea ce este bun în lumea mea prin intermediul mantrelor."

„Deci mantrele se rostesc cu voce tare?"

„Nu trebuie neapărat. Şi afirmațiile scrise sunt extrem de eficiente. Dar am descoperit că repetarea unei mantre cu voce tare are un efect minunat asupra spiritului meu. Când am nevoie să mă simt motivat, repet: „Sunt inspirat, disciplinat şi energizat" cu voce tare, de două sau trei sute de ori. Pentru a păstra sentimentul suprem de încredere în sine pe care l-am cultivat, repet: „Sunt puternic, capabil şi calm". Folosesc mantre chiar şi pentru a mă menține tânăr şi vital", admise Julian.

„Şi cum poate o mantra să te mențină tânăr?"

„Cuvintele influențează mintea într-un mod foarte pronunțat. Indiferent dacă sunt vorbite sau scrise, ele sunt influențe puternice. Deşi este important ce le spui celorlalți, ceea ce-ți spui ție însuți este şi mai important."

„Dialog interior?"

„Exact. Eşti ceea ce gândeşti întreaga zi. De asemenea, eşti ceea ce-ți spui întreaga zi. Dacă îți spui că eşti bătrân şi obosit, această mantra se va manifesta în realitatea ta exterioară. Dacă îți spui că eşti slab şi lipsit de entuziasm, aceasta va fi natura lumii tale. Dar dacă îți spui că eşti sănătos, dinamic şi trăieşti plenar, viața ta se va transforma. Ştii, cuvintele pe care ți le spui îți influențează imaginea de sine, iar imaginea de sine determină tipul de acțiuni pe care le faci. De exemplu, dacă imaginea ta de sine este a unei persoane căreia îi lipseşte încrederea de a face ceva valoros, vei putea doar să faci acțiuni compatibile cu această trăsătură. Pe de altă parte, dacă imaginea ta de sine este a unui individ radios, neînfricat, iarăşi, toate acțiunile tale vor

corespunde acestei calități. Imaginea ta de sine este o profeție care se auto-împlineşte."

„Cum aşa?"

„Dacă crezi că eşti incapabil să faci ceva, să spunem să găseşti partenerul perfect sau să trăieşti o viață fără strés, credințele tale vor afecta imaginea de sine. La rândul ei, imaginea ta de sine te va împiedica să faci paşii pentru a găsi partenerul perfect sau a-ți crea o viață senină. De fapt, va sabota toate eforturile pe care le vei face în această direcție."

„De ce funcționează astfel?"

„Simplu. Imaginea ta de sine este un guvernator. Nu te va lăsa niciodată să acționezi într-un mod nepotrivit cu ea. Partea bună este că-ți poți schimba imaginea de sine, la fel cum îți poți schimba orice altceva în viață dacă nu-ți serveşte la îmbunătățirea ei. Mantrele sunt un mod minunat de a îndeplini acest obiectiv."

„Şi când îmi schimb lumea interioară, îmi schimb şi lumea exterioară", am spus supus.

„O, ce repede înveți", spuse Julian, arătându-mi degetul mare în semn de OK, gest pe care îl folosea atât de des în viața sa anterioară ca avocat-vedetă.

„Ceea ce ne duce destul de uşor la Al Nouălea Ritual al Vieții Radiante. Acesta este Ritualul Caracterului Congruent. Este un fel de vlăstar al conceptului de imagine de sine de care tocmai vorbeam. Simplu spus, acest ritual îți cere să acționezi zilnic, gradat, pentru a-ți construi caracterul. Fortificarea caracterului influențează modul în care te vezi şi acțiunile pe care le faci. Acțiunile pe care le faci se combină pentru a forma obiceiurile, iar - şi aceasta e important - obiceiurile îți determină destinul. Probabil Yogi Raman a găsit cea mai bună formulă când a afirmat: „Semeni un gând, culegi o acțiune. Semeni o acțiune, culegi un obicei. Semeni un obicei, culegi un caracter. Semeni un caracter, culegi un destin."

„Ce trebuie să fac pentru a-mi construi caracterul?"

„Tot ceea ce-ți cultivă virtuțile. Înainte de a mă întreba ce numesc eu „virtuți", dă-mi voie să clarific conceptul. Înțelepții din Himalaya credeau cu tărie că o viață virtuoasă este una plină de sens. Aşa că îşi guvernau toate acțiunile după o serie de principii atemporale."

„Dar credeam c-ai spus că îşi guvernau viețile după scopul lor?"

„Da, aşa e, dar chemarea vieții lor includea traiul într-o manieră congruentă cu aceste principii, pe care străbunii lor le păstraseră în inimile lor timp de mii de ani."

„Care sunt aceste principii, Julian?", am întrebat.

„Simplu spus, ele sunt: studiu, compasiune, umilință, răbdare, onestitate şi curaj. Când toate acțiunile tale vor fi congruente şi aliniate cu aceste principii, vei simți un sentiment profund de armonie interioară şi pace. Un astfel de trai te va conduce în mod inevitabil către succes spiritual. Aceasta pentru că vei face ce e bine. Vei acționa în acord cu legile naturii şi ale universului. Aceasta se petrece atunci când începi să pătrunzi energia unei alte dimensiuni, pe care s-o numim o putere mai înaltă, dacă vrei. Tot atunci viața ta va trece de la tărâmul obişnuitului în cel al extraordinarului şi vei începe să simți sacralitatea ființei tale. Este primul pas către iluminare."

„Ai avut această experiență?", am întrebat.

„Am, şi cred că şi tu o vei avea. Fă lucrurile corecte. Acționează congruent cu adevăratul tău caracter. Acționează cu integritate. Lasă-te ghidat de inima ta. Restul va avea grijă de el însuşi. Ştii, nu eşti niciodată singur", spuse Julian.

„Ce vrei să spui?"

„Probabil o să-ți explic altă dată. Dar acum, aminteşte-ți că trebuie să faci în fiecare zi mici lucrurile care-ți construiesc caracterul. Aşa cum spunea Emerson: „Caracterul este mai presus decât intelectul. Un mare suflet va avea tăria de a trăi după cum gândeşte." Caracterul se

construiește când acționezi conform principiilor pe care tocmai le-am menționat. Dacă nu faci asta, nu vei găsi niciodată adevărata fericire."

„Și ultimul ritual?"

„Acesta este extrem de importantul Ritual al Simplității. El îți cere să duci o viață simplă. Așa cum spunea Yogi Raman: „omul nu trebuie să trăiască niciodată în desișul lucrurilor mici. Focalizează-te doar asupra priorităților tale, asupra activităților cu adevărat semnificative. Viața îți va fi ordonată, recompensatoare și excepțional de împăcată. Îți garantez."

„Avea dreptate. Când am început să aleg grâul de neghină, viața mi s-a umplut de armonie. Am încetat să mai trăiesc în ritmul frenetic cu care mă obișnuisem. Am încetat să-mi mai trăiesc viața în mijlocul tornadei. În loc să fac asta, am luat-o mai încet și mi-am acordat timp să miros proverbialii trandafiri."

„Ce-ai făcut pentru a cultiva simplitatea?"

„Am încetat să mai port haine scumpe. Mi-am înfrânt dependența de șase ziare pe zi. Am încetat să mai am nevoie să fiu disponibil pentru oricine, oricând. Am devenit vegetarian și am mâncat mai puțin. În esență, mi-am redus nevoile. Știi, Julian, dacă nu-ți reduci nevoile nu te vei simți nicio dată împlinit. Vei fi întotdeauna ca jucătorul de jocuri de noroc din Las Vegas, care stă la roata ruletei pentru „doar încă o tură", sperând că va apărea numărul norocos. Vei dori întotdeauna mai mult decât ai. Cum ai putea fi, vreodată, fericit?"

„Dar spuneai mai devreme că fericirea provine din realizare. Acum îmi spui să-mi reduc nevoile și să mă mulțumesc cu mai puțin. Nu e un paradox?"

„Bună observație, John. Genială, de fapt. Ar putea apărea ca o contradicție, dar nu este. Fericirea durabilă provine într-adevăr din străduința de a-ți împlini visele. Funcționezi la parametri maximi când avansezi pe cale. Cheia este să nu-ți consideri fericirea ca depinzând

de găsirea acelui înşelător vas de aur de la capătul curcubeului. De exemplu, deşi eram de mult milionar, îmi spusesem că pentru mine succesul înseamnă să am trei sute de milioane de dolari în contul bancar. Era o reţetă a dezastrului."

„Trei sute de milioane?", am întrebat cu neîncredere.

„Trei sute de milioane. Aşa că, indiferent cât de mult aveam, nu eram niciodată mulţumit. Eram veşnic nefericit. Nu era nimic altceva decât lăcomie. Acum pot să accept asta. Era ca în povestea Regelui Midas. Sunt sigur că ai auzit-o."

„Desigur. Omul care iubea aurul atât de mult încât s-a rugat ca tot ce atinge să se transforme în aur. Când dorinţa i s-a împlinit, s-a bucurat. Asta până când a constatat că nu putea nici să mănânce pentru că hrana i se transforma în aur şi aşa mai departe."

„Corect. La fel şi eu, eram atât de obsedat de bani, încât nu mă putea bucura de tot ce aveam. Ştii că a fost o perioadă când tot ce puteam mânca era pâine şi apă?", spuse Julian, devenind foarte tăcut şi gânditor.

„Vorbeşti serios? Am crezut întotdeauna că ai mâncat la cele mai bune restaurante cu toţi acei prieteni celebri pe care-i aveai."

„Asta a fost la început. Nu mulţi ştiu că povara stilului meu de viaţă necontrolat mi-a provocat un ulcer perforat. Nu puteam mânca nici măcar un hot dog fără să-mi fie rău. Ce viaţă! Aveam atâţia bani şi tot ce puteam mânca era pâine şi apă. Era de-a dreptul patetic!", spuse Julian. „Dar nu vreau să trăiesc în trecut. A fost o altă mare lecţie a vieţii. Aşa cum ţi-am mai spus, durerea este un învăţător puternic. Pentru a transcende durerea, a trebuit mai întâi s-o experimentez. Fără ea, astăzi nu aş fi aici", spuse el cu stoicism.

„Ceva idei despre cum aş putea insera Ritualul Simplităţii în viaţa mea?", am întrebat.

„Poţi face atâtea lucruri! Chiar şi lucrurile mici vor genera o schimbare."

„Ca de exemplu?"

„Nu mai răspunde la telefon de fiecare dată când sună. Nu mai citi mail-urile inutile. Nu mai mânca în oraş de trei ori pe săptămână. Renunţă la clubul de golf şi petrece mai mult timp cu copiii tăi. Trăieşte o zi pe săptămână fără ceas. Priveşte răsăritul soarelui la fiecare câteva zile. Vinde-ţi telefonul mobil şi închide pagerul. Să continui?", întrebă Julian retoric.

„Înţeleg. Dar să-mi vând telefonul mobil?", am întrebat temător, simţindu-mă ca un copil la intenţia doctorului de a-i tăia cordonul ombilical.

„Aşa cum am spus, datoria mea este să-ţi împărtăşesc înţelepciunea pe care am învăţat-o în călătoria mea. Pentru a-ţi face viaţa ta mai bună nu trebuie să aplici toate strategiile. Încearcă tehnicile şi foloseşte-le pe cele care ţi se potrivesc."

„Ştiu. Nimic la extrem, totul cu moderaţie."

„Exact."

„Totuşi, trebuie să recunosc că fiecare dintre strategiile tale sună minunat. Dar vor produce ele cu adevărat schimbări profunde în viaţa mea în doar treizeci de zile?"

„Va dura chiar mai puţin de treizeci de zile - şi mai mult decât atât", spuse Julian, cu expresia poznaşă ce-l caracteriza.

„Iarăşi. Te rog, explică-mi, o, tu, Cel Înţelept."

„E suficient să-mi spui Julian, deşi „Cel Înţelept" ar fi arătat formidabil pe vechiul antet al scrisorilor mele", glumi el. „Spun că-ţi va lua mai puţin de treizeci de zile pentru că adevărata schimbare a vieţii e spontană."

„Spontană?"

„Da, se petrece cât ai clipi din ochi, chiar în momentul în care te decizi din străfundul fiinţei tale că îţi vei înălţa viaţa pe cel mai înalt nivel. Din acel moment vei fi o persoană schimbată, stabilită pe cursul

destinului ei."

„Şi de ce mai mult de treizeci de zile?"

„Îți garantez că prin practica acestor strategii şi instrumente vei remarca îmbunătățiri semnificative, în răstimp de o lună începând de astăzi. Vei avea mai multă energie, mai puține îngrijorări, mai multă creativitate şi mai puțin stres în toate domeniile vieții tale. Totuşi, metodele înțelepților nu sunt genul rețete rapide. Ele sunt tradiții fără vârstă, menite să fie aplicate în fiecare zi, tot restul vieții tale. Dacă încetezi să le mai aplici, vei descoperi că aluneci înapoi în vechile obiceiuri."

După ce Julian îmi explică Cele Zece Ritualuri ale Vieții Radiante se opri. „Ştiu că vrei să continui, aşa c-am s-o fac. Cred cu atâta tărie în ceea ce-ți împărtăşesc, încât nu mă deranjează să te țin treaz toată noaptea. Cred că e momentul potrivit pentru a merge chiar mai profund."

„Ce vrei să spui exact? Cred că *tot* ce-am auzit în această seară este destul de profund."

„Secretele pe care ți le-am explicat îți vor permite ție şi celor cu care vii în contact să vă creați viața pe care ați visat-o. Numai că în filozofia Înțelepților din Sivana este mai mult decât percepem direct. Ceea ce te-am învățat până acum este extrem de practic. Dar trebuie să ştii ceva despre curentul spiritual care impregnează principiile pe care ți le-am schițat. Dacă nu înțelegi despre ce vorbesc, nu te îngrijora în această etapă. Pur şi simplu primeşte-le, mestecă-le o vreme şi le vei putea digera mai târziu."

„Când discipolul este pregătit învățătorul apare?"

„Exact", spuse Julian, zâmbind. „Ai fost întotdeauna un student ager."

„Bine, hai să auzim chestiunile spirituale", am spus energic, fără a realiza că era aproape două jumătate dimineața.

„În interiorul tău se află soarele, luna, cerul şi toate minunile acestui univers. Inteligența care a creat aceste minuni este aceeaşi forță care te-a creat pe tine. Toate lucrurile din jurul tău provin din aceeaşi sursă. Suntem cu toții una."

„Nu sunt sigur că înțeleg."

„Fiecare ființă, fiecare obiect de pe acest pământ, are un suflet. Toate sufletele se unesc într-unul singur, care este Sufletul Universului. Ştii, John, când îți hrăneşti mintea şi spiritul, hrăneşti realmente Sufletul Universului. Când evoluezi, îmbunătățeşti viețile celor din jurul tău. Iar când ai curajul de a avansa cu încredere în direcția viselor tale, începi să extragi din puterea universului. Aşa cum ți-am zis mai devreme, viața îți oferă ceea ce-i ceri. Ea ascultă întotdeauna."

„Deci autocontrolul şi *kaizen* mă vor ajuta să-i ajut pe ceilalți ajutându-mă pe mine?"

„Cam aşa ceva. Pe măsură ce-ți îmbogățeşti mintea, îți îngrijeşti corpul şi-ți hrăneşti spiritul vei ajunge să înțelegi exact ceea ce spun."

„Julian, ştiu bine ce vrei să spui. Dar autocontrolul este un ideal destul de înalt pentru un om de familie cu 100 kilograme, care până acum a alocat mai mult timp pentru dezvoltarea clientelei, decât pentru dezvoltarea personală. Ce se întâmplă dacă dau greş?"

„Eşecul înseamnă să nu ai curajul să încerci, nici mai mult, nici mai puțin. Singurul lucru care se interpune între oameni şi visele lor este teama de eşec. Totuşi, eşecul este esențial în orice străduință. Eşecul ne testează şi ne permite să creştem. Ne oferă lecții şi ne ghidează pe calea către iluminare. Maeştrii Orientului spun că fiecare săgeată care loveşte ochiul bivolului este rezultatul a o sută de ratări. A profita de pe urma pierderii este o Lege fundamentală a Naturii. Nu te teme niciodată de eşec. Eşecul este prietenul tău."

„Să îmbrățişez eşecul?", am întrebat neîncrezător.

„Universul îi ajută pe cei curajoşi. Când te hotărăşti, odată pentru

totdeauna, să-ți ridici viața la nivelul ei cel mai înalt, puterea sufletului tău te va ghida. Yogi Raman credea că destinul fiecăruia este proiectat în momentul naşterii. Această cale te duce întotdeauna într-un loc magic plin de comori nemaivăzute. Depinde de fiecare persoană să-şi dezvolte curajul de a merge pe această cale. Mi-a spus o poveste pe care aş vrea să ți-o transmit. Demult, în vechea Indie, trăia un uriaş rău care avea un castel splendid la malul mării. Şi cum uriaşul fusese plecat mulți ani să lupte în războaie, copiii din satul alăturat obişnuiau să intre în minunata grădină a uriaşului şi să se joace, voioşi. Într-o zi, uriaşul se întoarse acasă şi-i alungă pe toți din grădină: „Să nu mai veniți niciodată aici!", le spuse el, plin de dezgust, izbind poarta uriaşă de stejar. Apoi ridică un zid imens de marmură în jurul grădinii pentru a nu lăsa copiii să apropie de ea.

„Veni iarna cu un ger năprasnic, obişnuit prin părțile nordice ale subcontinentului indian. Uriaşul îşi dori să fie din nou cald şi bine. Primăvara vizită satul care se întindea la poalele castelului uriaşului, dar ghearele de gheață refuzau să-i părăsească grădina. Apoi, într-o zi, uriaşul simți, în sfârşit, parfumul primăverii şi razele soarelui prin ferestrele sale. „În sfârşit a venit primăvara!", strigă el şi alergă în grădină. Dar nu era pregătit pentru privelişte care-l întâmpină: copiii din sat reuşiseră cumva să se cațere pe zidul castelului şi să intre în grădină. Datorită prezenței lor, grădina se transformase dintr-un teren înghețat, necultivat, într-un loc cu vegetație luxuriantă, plină de trandafiri, narcise şi orhidee. Toți copiii râdeau şi chicoteau de bucurie, cu excepția unuia. Cu colțul ochiului, uriaşul văzu un băiețel mult mai mic decât ceilalți. Lacrimile îi şiroiau pe obraji, pentru că nu putea să se cațăre pe zid ca să intre în grădină. La vederea lui, uriaşul se întristă şi, pentru prima dată, îşi regretă răutatea. „Îl voi ajuta pe acest băiețel", îşi spuse, alergând către el. Când ceilalți copii văzură uriaşul venind, fugiră din grădină, temându-se pentru viețile lor. Dar micul băiețel

rămase pe loc: „Îl voi nimici pe acest uriaş!", gânguri el! „Voi apăra terenul nostru de joacă!

„Apropiindu-se de copil, uriaşul îşi deschise braţele. „Îţi sunt prieten", spuse el. „Am venit să te ajut să treci zidul şi să intri în grădină. De acum înainte aceasta va fi grădina ta". Micul băieţel, acum un erou printre copii, fu foarte fericit şi îi dădu uriaşului colierul de aur pe care îl purta întotdeauna la gât. „Acesta este talismanul meu norocos", spuse el. „Vreau să ţi-l dau ţie.

„Din ziua aceea, copiii se jucară cu uriaşul în minunata lui grădină, dar băieţelul, pe care uriaşul îl iubea cel mai mult, nu se mai întoarse niciodată. Timpul trecu, iar uriaşul se îmbolnăvi şi deveni tot mai slăbit. Copiii continuară să se joace în grădină, dar uriaşul nu mai avu puterea să le ţină companie. În acele zile tăcute, uriaşul se gândea foarte des la micul băieţel.

„Într-o zi, în mijlocul unei ierni extrem de geroase, uriaşul privi pe fereastră şi văzu o privelişte cu adevărat miraculoasă: deşi cea mai mare parte a grădinii era acoperită de zăpadă, în mijlocul grădinii se înălţa o minunată tufă de trandafiri, care îşi revărsa florile spectaculos colorate. Lângă trandafiri se afla micul băieţel pe care îl iubea atât de mult uriaşul. Băieţelul zâmbea dulce. Uriaşul ţopăi de bucurie, alergă afară şi-l îmbrăţişă. „Unde ai fost în toţi aceşti ani, micuţul meu prieten? Mi-a fost dor de tine din adâncul sufletului!

„Răspunsul băiatului fu unul înţelept. „Acum mulţi ani m-ai ridicat peste zid pentru a intra în grădina ta magică. Acum am venit eu să te iau în grădina mea". Mai târziu, în acea zi, când copii veniră să-l viziteze pe uriaş îl găsiră zăcând pe pământ fără suflare. Era acoperit din cap până-n picioare de mii de flori superbe de trandafir.

„Fii întotdeauna curajos, John, la fel ca şi acel băieţel. Rămâi pe poziţii, asemenea lui şi urmează-ţi visele. Ele te vor conduce la destinul tău. Urmează-ţi destinul, el te va conduce la minunile universului. Şi

întotdeauna urmează minunile Universului, pentru că ele te vor conduce într-o grădină specială, plină de trandafiri."

Uitându-mă la Julian pentru a-i spune că povestea sa mă impresionase profund, am văzut ceva care m-a uimit: gladiatorul judiciar, tare ca stânca, care îşi petrecuse cea mai mare parte a vieţii sale apărându-i pe cei bogaţi şi faimoşi, începuse să plângă.

SUMARUL CAPITOLULUI IX
ÎNȚELEPCIUNEA LUI JULIAN PE SCURT

Simbolul

Virtutea

Exersează kaizen

Înțelepciunea

- **Autocontrolul este ADN-ul controlului vieții**
- **Succesul exterior începe în interior**
- **Iluminarea provine din cultivarea constantă a minții, trupului și sufletului**

Tehnici

- **Fă lucrurile de care te temi**
- **Cele Zece Ritualuri Străvechi pentru Viață Radiantă**

Citat

Universul îi favorizează pe cei curajoși.
Când te hotărăști să-ți ridici viața la nivelul ei cel mai înalt, puterea sufletului tău te va ghida într-un loc magic plin de comori magnifice.

PUTEREA DISCIPLINEI

Sunt sigur că în această zi suntem stăpânii sorții noastre, că sarcina care ne-a fost încredințată nu este mai presus de puterile noastre; că durerile şi capcanele ei nu sunt mai presus de rezistența mea. Atâta vreme cât credem în propria cauză şi avem dorința de nestrămutat de a învinge, victoria nu ne va ocoli.

Winston Churchill

Julian continuă să folosească şi să-mi împărtăşească parabola mistică a lui Yogi Raman: piatra unghiulară a înțelepciunii. Învățasem despre grădina din mintea mea, un depozit de putere latentă. Prin simbolul farului aflasem despre importanța uriaşă a unui scop clar în viață şi despre eficiența stabilirii țelurilor. Prin exemplul luptătorului japonez de Sumo, înalt de 2,70 m şi cântărind 300 kg, primisem învățături despre conceptul atemporal *kaizen* şi despre bogăția de beneficii pe care o aduce autocontrolul. Totuşi, nu ştiam că cele mai minunate lucruri abia urmau.

„Îți aminteşti că prietenul nostru, luptătorul de Sumo, era aproape dezbrăcat."

„Da, exceptând cablul roz care îi acoperea părțile intime", am intervenit, glumeț.

„Corect", aplaudă Julian. „Cablul de sârmă roz te va ajuta să-ți amintești de puterea autocontrolului și disciplinei pentru a construi o viață mai bogată, mai fericită și mai iluminată. Învățătorii mei din Sivana erau, fără îndoială, cei mai sănătoși, mai mulțumiți și mai împliniți oameni pe care i-am întâlnit vreodată. De asemenea, erau și cei mai disciplinați. Acești înțelepți m-au învățat că virtutea autodisciplinei era asemenea unui cablu de sârmă. Ai avut vreodată timp să studiezi un cablu de sârmă, John?"

„Nu a fost chiar foarte sus pe lista priorităților mele", am mărturisit, cu un zâmbet fugar.

„Ei bine, să te uiți odată la unul. Vei vedea că e făcut din multe fire foarte subțiri, puse unul peste celălalt. Fiecare dintre ele, luat separat, este fragil și slab. Dar suma lor este mult mai mare decât părțile constituente și cablul devine mai tare ca fierul. La fel e și cu autocontrolul și puterea voinței. Pentru a dezvolta o voință de fier este esențial să faci mici fapte dedicate virtuții disciplinei personale. Realizate în mod regulat, micile acțiuni se acumulează pentru a genera în cele din urmă o abundență de forță interioară. Probabil că vechiul proverb african exprimă aceasta cel mai bine: „Când pânzele păianjenilor se unesc, pot lega un leu." Când îți eliberezi puterea voinței devii stăpânul lumii tale personale. Când practici perseverent străvechea artă a autostăpânirii nici o barieră nu va fi prea înaltă pentru tine, nici o provocare nu va fi prea dură pentru a o surmonta și nici o criză nu va fi prea gravă pentru ca tu să nu o reduce la tăcere. Autodisciplina îți va oferi rezervele mentale necesare pentru a persevera când viața te aruncă într-una din cotiturile ei."

„Vreau să te mai atenționez că lipsa de voință este o boală mentală", adăugă Julian în mod surprinzător. „Dacă suferi de această slăbiciune, fă o prioritate din a o curma imediat. O abundență de voință puternică și disciplină constituie atributele principale ale tuturor celor cu caractere

puternice şi vieţi minunate. Puterea voinţei îţi permite să faci ceea ce ai spus că vei face, când ai spus că vei face. Puterea voinţei îţi permite să te trezeşti la cinci dimineaţa pentru a-ţi cultiva mintea prin meditaţie, sau să-ţi hrăneşti spiritul printr-o plimbare în pădure, într-o zi geroasă de iarnă, când te atrage patul confortabil. Puterea voinţei îţi permite să-ţi ţii gura când o persoană mai puţin evoluată te insultă, sau face ceva cu care nu eşti de acord. Puterea voinţei îţi duce visele mai departe atunci când împrejurările par insurmontabile. Puterea voinţei îţi oferă puterea interioară de a-ţi respecta angajamentele faţă de ceilalţi şi, probabil, chiar mai important, faţă de tine însuţi."

„Are o chiar atât de mare importanţă?"

„Cu siguranţă, prietene. Este virtutea esenţială a fiecărei persoane care a creat o viaţă bogată în pasiune, posibilităţi şi pace."

Julian căută în robă şi scoase un medalion strălucitor de argint, de tipul celor pe care le poţi vedea într-o expoziţie la muzeu cu tema Egiptul Antic.

„Nu trebuia", am glumit eu.

„Înţelepţii din Sivana mi-au dat acest dar în ultima seară pe care am petrecut-o cu ei. A fost o sărbătoare veselă, plină de iubire, între membrii unei familii care trăiesc plenar. A fost una dintre cele mai minunate şi mai triste nopţi din viaţa mea. Nu voiam să părăsesc Nirvana din Sivana. Fusese sanctuarul meu, o oază formată din tot ceea ce este bun în această lume. Înţelepţii deveniseră fraţii şi surorile mele spirituale. În acea seară am lăsat o parte din mine acolo sus în Himalaya", spuse Julian, iar vocea îi deveni blândă.

„Ce scrie pe medalion?", am întrebat.

„Iată, o să-ţi citesc. Să nu uiţi niciodată aceste cuvinte, John. Ele m-au ajutat cu adevărat în vremurile grele. Mă rog ca ele să te aline şi pe tine în momentele dificile. Iată-le:

Prin oțelul disciplinei îți vei construi un caracter plin de curaj și pace. Prin virtutea voinței, ești destinat să te ridici către cel mai înalt ideal al vieții tale și să trăiești într-un palat paradisiac, plin de tot ceea ce este bun, fericit și vital. Fără ele ești pierdut, asemeni unui marinar fără busolă care în cele din urmă se scufundă împreună cu corabia sa.

„Nu m-am gândit niciodată, cu adevărat, la importanța autocontrolului, deși de multe ori mi-am dorit să fiu mai disciplinat", am recunoscut eu. „Vrei să spui că de fapt aș putea să-mi dezvolt autodisciplina, la fel cum fiul meu adolescent își antrenează bicepșii la sala de gimnastică din cartier?"

„Analogia e excelentă. Îți condiționezi forța voinței, la fel cum îți condiționezi corpul la sala de gimnastică. Oricine, oricât de slab sau de letargic ar fi în prezent, poate deveni mai disciplinat într-un timp destul de scurt. Mahatma Gandhi este un exemplu bun. Când cei mai mulți oameni se gândesc la acest sfânt din epoca modernă, își amintesc de un om care putea să trăiască săptămâni întregi fără hrană în urmărirea cauzei sale și să îndure dureri extraordinare de dragul convingerilor sale. Dar, dacă vei studia viața lui Gandhi, vei vedea că nu a fost întotdeauna un maestru al autocontrolului."

„Doar n-o să-mi spui că Gandhi era dependent de ciocolată, nu-i așa?"

„Ei, nu chiar, John. Când era tânăr avocat în Africa de Sud avea explozii pasionale, iar disciplina postului și meditația îi erau tot atât de străine ca și simpla pânză albă care a devenit marca sa personală în ultimii ani ai vieții."

„Vrei să spui că, folosind combinația adecvată de instruire și pregătire, aș putea atinge același nivel de voință ca Mahatma Gandhi?"

„Fiecare este diferit. Unul dintre principiile fundamentale pe care Yogi Raman mi le-a predat a fost că oamenii iluminați nu caută niciodată

să fie la fel ca alții. Mai curând, ei caută să fie superiori propriilor euri anterioare. Nu intra în competiție cu ceilalți, concurează cu tine însuți", replică Julian.

„Atunci când ai autocontrol va trebui să te decizi să faci lucrurile pe care ți-ai dorit întotdeauna să le faci. Pentru tine poate să fie instruirea pentru un maraton, stăpânirea artei de a merge cu pluta pe apă sau chiar renunțarea la practica Dreptului pentru a deveni artist. Indiferent la ce visezi, fie că este vorba despre bogății materiale sau spirituale, eu n-o să te judec. Îți voi spune pur şi simplu că toate aceste lucruri vor fi sub controlul tău atunci când îți vei cultiva potențialul adormit al voinței."

Julian adăugă: „Dezvoltarea autocontrolului şi disciplinei în viața ta îți vor aduce şi un sentiment extraordinar de libertate. Acesta singur va schimba lucrurile."

„Ce vrei să spui?"

„Cei mai mulți oameni sunt liberi: pot să meargă unde doresc şi să facă lucrurile pe care se simt înclinați să le facă. Dar prea mulți oameni sunt, în acelaşi timp, sclavii impulsurilor lor. Au devenit reactivi, mai curând decât proactivi. Asta înseamnă că sunt ca spuma mării care se sparge de un mal stâncos, mergând în orice direcție o duce fluxul. Dacă sunt acasă cu familia şi-i sună cineva de la serviciu în legătură cu o problemă, ei aleargă, grăbiți, fără a se opri niciodată să se gândească care dintre activități este mai importantă pentru bunăstarea lor globală şi pentru scopul vieții lor. Deci, după tot ce-am observat în viața mea, atât aici în Occident, cât şi în Orient, pot spune că aceşti oameni au independență, dar le lipseşte libertatea. Le lipseşte un ingredient esențial pentru o viață iluminată, plină de sens: libertatea de a vedea pădurea dincolo de copaci, libertatea de a da întâietate lucrurilor cu adevărat importante, în locul acelor lucruri care par să nu sufere amânare."

Am fost total de acord cu Julian. Sigur, eu nu prea aveam motive de nemulțumire. Aveam o familie minunată, o casă elegantă şi o practică susținută în domeniul avocaturii. Dar, într-adevăr, nu puteam să spun că atinsesem libertatea. Pager-ul meu era un accesoriu la fel de important ca brațul meu drept. Eram întotdeauna pe fugă. Păream că nu am niciodată timp pentru a comunica profund cu Jenny, iar momentele liniştite pentru mine însumi, în viitorul apropiat, erau la fel de probabile ca victoria mea la Maratonul din Boston. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât realizam că probabil nu gustasem niciodată nectarul libertății adevărate, nelimitate, când eram tânăr. Cred că fusesem, într-adevăr, un sclav al slăbiciunilor mele. Am făcut întotdeauna tot ceea ce ceilalți îmi spuseseră că ar trebui să fac.

„Şi dezvoltarea puterii voinței îmi va conferi mai multă libertate?"

„Libertatea este asemeni unei case: o construieşti cărămidă cu cărămidă. Prima cărămidă pe care ar trebui să o pui este puterea voinței. Această calitate te inspiră să faci ce este bine în orice moment. Îți oferă energia de a acționa cu curaj. Îți oferă controlul pentru a trăi viața pe care ți-ai imaginat-o, mai curând decât să accepți viața pe care o ai."

Julian sublinie şi multiplele beneficii practice pe care le aduce cultivarea disciplinei.

„Crezi sau nu, dar cultivarea puterii voinței elimină obiceiul de a te îngrijora, te menține sănătos şi îți conferă mult mai multă energie decât ai avut vreodată. Ştii, John, de fapt, autocontrolul nu e nimic mai mult decât controlul minții. Voința este regele puterilor mentale. Când îți stăpâneşti mintea, îți stăpâneşti viața. Stăpânirea mentală începe prin a fi capabil să controlezi fiecare gând pe care îl ai. Când ai dezvoltat capacitatea de a renunța la toate gândurile slabe şi de a te focaliza doar asupra celor pozitive şi bune, vor urma acțiuni pozitive şi bune. Curând, vei începe să atragi în viața ta tot ce este pozitiv şi bun."

„Iată un exemplu: Să zicem că unul dintre obiectivele tale de

dezvoltare personală este să te trezeşti în fiecare dimineaţă la ora 6:00 şi să te duci să alergi în parcul din spatele casei tale. Să presupunem că acum suntem în toiul iernii; ceasul deşteptător te trezeşte dintr-un somn profund şi odihnitor. Primul impuls este să opreşti ceasul şi să te culci la loc. Probabil îţi vei respecta mâine decizia de a face acest exerciţiu. Acest tipar continuă câteva zile la rând, până ce hotărăşti că eşti prea bătrân pentru a-ţi schimba stilul de viaţă şi că scopul de a dobândi o bună condiţie fizică, a fost prea nerealist."

„Mă cunoşti prea bine", am spus cu sinceritate.

„Acum hai să ne gândim la un alt scenariu. Suntem tot în plină iarnă. Ceasul deşteptător te trezeşte şi începi să te gândeşti să rămâi în pat. Dar în loc să rămâi sclavul obiceiurilor tale, le provoci cu gânduri mult mai dătătoare de forţă. Începi să vizualizezi cu ochii minţii cum vei arăta, te vei simţi şi vei acţiona atunci când vei fi într-o formă fizică de vârf. Auzi nenumăratele complimente ale colegilor de la birou când treci pe lângă ei cu fizicul tău zvelt şi îngrijit. Te focalizezi asupra a tot ceea ce poţi realiza cu energia crescută pe care un program regulat de exerciţii o generează. Nu-ţi mai petreci nopţile în faţa televizorului pentru că eşti prea obosit ca să faci orice altceva după o zi lungă petrecută la tribunal. Zilele tale sunt pline de vitalitate, entuziasm şi sens."

„Dar să presupunem că fac asta şi continui să-mi doresc să mă culc la loc decât să mă duc să alerg?"

„În primele câteva zile va fi un pic dificil şi vei simţi că vrei să revii la vechile obiceiuri. Dar Yogi Raman credea cu tărie într-un principiu atemporal: *pozitivul înfrânge întotdeauna negativul.* Deci, dacă vei continua să declari război gândurilor de slăbiciune care s-au strecurat pe nesimţite în palatul minţii tale, de-a lungul anilor, în cele din urmă ele vor realiza că sunt nedorite şi vor pleca asemeni vizitatorilor care ştiu că nu sunt bineveniţi."

„Vrei să spui că gândurile sunt lucruri fizice?"

„Da, şi sunt total sub controlul tău. Este la fel de uşor să ai gânduri pozitive, pe cât este să le ai pe cele negative."

„Atunci de ce atât de mulți oameni se îngrijorează şi se concentrează doar pe informațiile negative din lumea noastră?"

„Deoarece nu au învățat arta autocontrolului şi a gândirii disciplinate. Cei mai mulți oameni cu care am vorbit nu ştiu că au puterea de a-şi controla fiecare gând, în fiecare secundă a fiecărui minut al fiecărei zile. Ei cred că gândurile apar, pur şi simplu. Nu au realizat niciodată că, dacă nu-ți acorzi timp pentru a-ți controla gândurile, te vor controla ele pe tine. Când vei începe să te focalizezi doar pe gândurile bune, refuzând să te gândeşti la cele negative, prin intermediul puterii absolute a voinței, îți promit că cele rele se vor ofili foarte repede."

„Deci, dacă vreau să am puterea interioară de a mă trezi mai devreme, de a mânca mai puțin, de a citi mai mult, de a mă îngrijora mai puțin, de a fi mai răbdător sau mai iubitor, tot ceea ce trebuie să fac este să-mi exersez voința de a-mi purifica gândurile?"

„Când îți controlezi gândurile, îți controlezi mintea. Când îți controlezi mintea, îți controlezi viața. Şi când ai ajuns în stadiul în care ai un control total asupra vieții tale, devii stăpânul destinului tău."

Aveam nevoie să aud asta. Pe parcursul acestei seri ciudate şi totuşi inspiratoare, trecusem de la un avocat sceptic care studia cu atenție un avocat formidabil devenit yoghin, la un credincios ai cărui ochi se deschiseseră pentru prima dată după mulți ani. Mi-aş fi dorit ca şi Jenny să audă toate astea. De fapt, mi-aş fi dorit ca şi copiii mei să afle despre această înțelepciune. Ştiam că-i va influența, la fel cum mă influențase şi pe mine. Planificasem întotdeauna să fiu un tată de familie mai bun şi să trăiesc plenar, dar consideram că eram prea ocupat ca să rezolv toate acele mici urgențe din viață care păreau atât de presante. Poate că aceasta era o slăbiciune, o lipsă de autocontrol. Incapacitatea de a vedea pădurea din cauza copacilor, probabil. Viața trecea atât de repede.

Parcă mai ieri eram student la Drept, plin de energie şi entuziasm. Pe atunci visam să devin lider politic sau chiar judecător la Curtea Supremă. Dar pe măsură ce timpul a trecut, m-am stabilit într-o rutină. Chiar şi când era un avocat înfumurat, Julian obişnuia să-mi spună că „autosuficienţa ucide". Cu cât mai mult mă gândeam la asta, cu atât mai mult realizam că-mi pierdusem idealul. Nu era vorba de o aspiraţie pentru o casă mai mare sau o maşină mai rapidă. Era o aspiraţie mult mai profundă, o dorinţă de a trăi cu mai mult sens, cu mai multă celebrare şi cu mai multă satisfacţie.

Am început să visez, în timp ce Julian continua să-mi vorbească. Surd la ceea ce-mi spunea, m-am văzut mai întâi ca un bărbat de 50 de ani şi apoi de 60 de ani. În acel moment al vieţii mele voi fi blocat în acelaşi loc de muncă, cu aceeaşi oameni, înfruntând aceleaşi bătălii? Îmi era groază de asta. Îmi dorisem întotdeauna să contribui la mersul lumii într-un fel anume şi ştiam că, acum, eram departe de-a face asta. Cred că în acel moment, cu Julian lângă mine pe podeaua din sufragerie, în acea noapte călduroasă de iulie, m-am transformat. Japonezii o numesc *satori*, însemnând *trezire instantanee*. Şi exact aşa a fost. Am hotărât să-mi împlinesc visele şi să fac din viaţa mea mult mai mult decât fusese vreodată. Acesta a fost primul meu gust al libertăţii reale, libertate care apare când decizi odată pentru totdeauna să preiei controlul asupra vieţii tale şi asupra tuturor elementelor care o compun.

„Îţi voi dărui o formulă pentru a-ţi dezvolta puterea voinţei", spuse Julian, fără să bănuiască ce transformare interioară tocmai experimentasem. „Înţelepciunea fără instrumentele adecvate pentru a o aplica, nu este înţelepciune. În fiecare zi, în timp ce mergi către serviciu repetă câteva cuvinte simple."

„Este una dintre acele mantre despre care mi-ai spus mai devreme?", am întrebat.

„Da. Este una dintre cele care există de mai bine de cinci mii de

ani, deşi o cunoaşte doar un mic grup de călugări din Sivana. Yogi Raman mi-a spus că prin repetarea ei îmi voi dezvolta autocontrolul şi o voinţă de fier, într-o perioadă scurtă de timp. Reţine: cuvintele au o extraordinară putere de influenţă. Cuvintele sunt întruparea verbală a puterii. Umplându-ţi mintea cu cuvinte de speranţă, devii plin de speranţă. Umplându-ţi mintea cu cuvinte de bunătate, devii bun. Umplându-ţi mintea cu cuvinte de curaj, devii curajos. Cuvintele au putere", observă Julian.

„Bine. Sunt numai urechi."

„Aceasta este mantra pe care îţi sugerez să o repeţi de cel puţin treizeci de ori pe zi: *„Sunt mai mult decât par. Toată tăria şi puterea lumii se află în interiorul meu."* Ea va manifesta schimbări profunde în viaţa ta. Pentru efecte şi mai rapide, combină această mantră cu practica vizualizării rapide, despre care ţi-am vorbit mai devreme. De exemplu, du-te într-un loc liniştit. Aşează-te cu ochii închişi. Nu-ţi lăsa mintea să hoinărească. Menţine corpul nemişcat, deoarece semnul cel mai sigur al unei minţi slabe este un corp care nu se poate odihni. Acum, repetă mantra cu voce tare, iarăşi şi iarăşi. În timp ce faci asta, vizualizează-te ca fiind o persoană disciplinată, fermă, având control deplin asupra corpului, minţii şi spiritului tău. Vizualizează-te acţionând aşa cum ar acţiona Gandhi însuşi, sau Maica Tereza, într-o situaţie plină de provocări. Vei avea, cu siguranţă, rezultate uimitoare", îmi garantă el.

„Asta-i tot?", am întrebat, uimit de aparenta simplitate a acestei formule. „Pot să accesez rezervele totale ale puterii voinţei mele prin acest exerciţiu?"

„Învăţătorii spirituali ai Orientului au predat această tehnică timp de secole. Ea există şi astăzi, dintr-un singur motiv: acela că funcţionează. Ca întotdeauna, judecă după rezultate. Dacă te interesează, există alte câteva exerciţii pe care ţi le pot oferi pentru a-ţi elibera tăria voinţei şi a-ţi cultiva disciplina interioară, dar te avertizez că s-ar putea să ţi se

pară stranii la început."

„Hei, Julian, sunt absolut fascinat de ceea ce aud. Eşti pe rol, aşa că nu te opri chiar acum."

„Bine. Primul lucru este să începi să faci lucrurile pe care nu îți place să le faci. Pentru tine, aceasta ar putea fi la fel de simplu ca a-ți face patul dimineața sau a merge pe jos către serviciu în loc să te duci cu maşina. Deprinzând obiceiul de a-ți exersa voința, vei înceta să fii sclavul impulsurilor tale mai slabe."

„Foloseşte-o sau o vei pierde?"

„Exact. Pentru a dezvolta puterea voinței şi tăria interioară trebuie mai întâi să le foloseşti. Cu cât exersezi şi hrăneşti mai mult embrionul autodisciplinei, cu atât mai repede se va maturiza şi îți va conferi rezultatele pe care le doreşti. Al doilea exercițiu este unul dintre favoritele lui Yogi Raman: el obişnuia să meargă o zi întreagă fără să vorbească, decât atunci când îi era adresată o întrebare directă."

„Un fel de legământ al tăcerii?"

„De fapt, exact asta este, John. Călugării tibetani care au popularizat această practică credeau că a rămâne tăcut o perioadă lungă de timp amplifică autodisciplina."

„Dar cum?"

„În esență, a rămâne tăcut o zi întreagă îți condiționează voința să facă ceea ce tu îi ordoni să facă. De fiecare dată când apare impulsul de a vorbi, opreşte în mod activ acest impuls şi rămâi tăcut. Vezi, voința ta n-are o minte proprie. Te aşteaptă pe tine să-i dai instrucțiunile pe care să le urmeze. Cu cât exerciți mai mult control asupra ei, cu atât mai puternică va deveni. Problema este că cei mai mulți oameni nu-şi folosesc puterea voinței."

„De ce?", am întrebat

„Probabil, pentru că cei mai mulți dintre oameni consideră că nu o au. Ei învinovățesc pe toți şi pe toate, exceptând pe ei înşişi, pentru

această aparentă slăbiciune. Cei care au o fire vicioasă spun: „Nu mă pot abține, şi tatăl meu a fost la fel." Cei care se îngrijorează prea mult zic: „Nu e vina mea, serviciul meu e prea stresant." Sau cei care dorm prea mult spun: „Ce să fac? Corpul meu are nevoie de zece ore de somn pe noapte." Acestor oameni le lipseşte responsabilitatea față de sine, care provine din cunoaşterea potențialului extraordinar care există, adânc, în interiorul fiecăruia, aşteptând să primească impulsul acțiunii. Când ajungi să cunoşti legile atemporale ale naturii care guvernează funcționarea acestui Univers şi a tuturor celor care trăiesc în interiorul lui, vei mai şti şi că este dreptul tău prin naştere să fii tot ceea ce poți fi. Ai puterea să fii mai mult decât te predispune mediul în care trăieşti. La fel, ai capacitatea de a fi mai mult decât prizonierul trecutului tău. Pentru a face aceasta trebuie să devii stăpânul voinței tale."

„Pare greu."

„De fapt, este un concept foarte practic. Imaginează-ți ce-ai putea face dacă ai dubla sau tripla cantitatea de voință pe care o ai acum. Te-ai putea încadra în acel program de exerciții pe care ai visat să-l începi; ai putea fi mult mai eficient cu timpul tău; ai putea să elimini pentru totdeauna obiceiul de a te îngrijora sau ai putea fi soțul ideal; folosirea voinței îți va permite să reaprinzi elanul şi energia pentru a trăi pe care păreai să spui că le-ai pierdut. Este un domeniu foarte important asupra căruia trebuie să te concentrezi."

„Deci ideea principală este să încep să-mi folosesc puterea voinței în mod regulat?"

„Da. Decide să faci lucrurile pe care ştii că trebuie să le faci, în loc să mergi pe calea minimei rezistențe. Începe să lupți cu forța gravitațională a obiceiurile tale rele şi a impulsurilor slabe, la fel cum o rachetă învinge forța gravitației pentru a se ridica în tărâmul cerurilor. Străduieşte-te şi urmăreşte ce se va întâmpla în doar câteva săptămâni."

„Iar mantra mă va ajuta?"

„Da. Repetarea mantrei pe care ți-am dat-o şi practica zilnică de a te vizualiza aşa cum vrei să fii, îți vor conferi un sprijin enorm în crearea unei vieți disciplinate, guvernate de principii, care te va conecta la visele tale. Şi nu trebuie să-ți schimbi lumea într-o singură zi. Începe încetul cu încetul. Călătoria de o mie de mile începe cu un prim pas. Creştem în etape. Chiar şi antrenamentul de a te trezi cu o oră mai devreme şi păstrarea acestui minunat obicei îți vor amplifica încrederea în sine, inspirându-te să atingi culmi mult mai înalte."

„Nu văd legătura", am recunoscut eu.

„Micile victorii conduc la marile victorii. Pornind de la o decizie atât de simplă, ca aceea de a te trezi mai devreme, în fiecare zi, vei simți plăcerea şi recompensa pe care această realizare le aduce. Ai stabilit un scop şi l-ai îndeplinit. Aceasta te face să te simți bine. Cheia este să continui să plasezi ştacheta din ce în ce mai sus şi să-ți ridici continuu standardele. Aceasta va elibera, apoi, calitatea magică a impulsului care te îndeamnă să-ți explorezi în continuare potențialul infinit. Îți place să schiezi?", întrebă Julian, abrupt.

„Îmi place", am replicat. „Jenny şi cu mine luăm copii la munte de câte ori putem, dar nu destul de des, spre dezamăgirea ei."

„Bine. Gândeşte-te atunci cum este când te lansezi din vârful muntelui. La început porneşti încet, dar într-un minut zbori de-a lungul pârtiei, ca şi cum n-ar mai exista ziua de mâine. Adevărat?"

„Poți să-mi spui Ninja Schiorul. Ador viteza!"

„Ce te face să mergi atât de repede?"

„Fizicul meu conturat aerodinamic?", am chicotit eu.

„Bună încercare", râse Julian. „Răspunsul pe care-l voiam este impulsul, care este şi el un ingredient secret pentru dezvoltarea autodisciplinei. Aşa cum am spus, începe cu paşi mici, fie ca aceasta înseamnă să te trezeşti mai devreme, să mergi în jurul blocului în fiecare

seara sau chiar să te antrenezi să închizi televizorul în fiecare seară când simți că e destul. Aceste mici victorii creează impulsul care te determină să faci paşi mai mari pe calea către sinele tău superior. Curând, vei face aceste lucruri pe care nu ai crezut niciodată că le poți face, cu o vigoare şi o energie pe care n-ai crezut vreodată că le ai. Este un proces încântător, John, chiar este. Iar cablul de sârmă roz al lui Yogi Raman îți va reaminti permanent de puterea voinței."

Pe măsură ce Julian termina dezvăluirea gândurilor sale cu privire la disciplină, am observat primele raze ale soarelui pătrunzând în sufragerie, îndepărtând întunericul la fel cum un copil îndepărtează un cearşaf de pat nedorit. „Va fi o zi minunată", m-am gândit. „Prima zi din restul vieții mele."

SUMARUL CAPITOLULUI X
ÎNȚELEPCIUNEA LUI JULIAN PE SCURT

Simbolul

Virtutea

Trăieşte disciplinat

Înţelepciunea

- **Disciplina se construieşte realizând constant, mici acţiuni curajoase**
- **Cu cât hrăneşti mai mult embrionul autodisciplinei, cu atât va creşte mai mult**
- **Puterea voinţei este virtutea esenţială a unei vieţi deplin actualizate**

Tehnici

- **Mantre / Vizualizare Creatoare**
- **Legământul Tăcerii**

Citat

Declară război gândurilor slabe care s-au strecurat în palatul minţii tale.
Ele vor vedea că sunt nedorite şi vor pleca asemenea unor oaspeţi care simt că nu sunt bineveniţi.

BUNUL CEL MAI DE PREȚ

Timpul bine organizat este semnul cel mai sigur al unei minți bine organizate.

Sir Isaac Pitman

„Ştii care-i paradoxul vieții?", mă întrebă Julian

„Spune."

„În momentul în care majoritatea oamenilor realizează ce-şi doresc cu adevărat şi ce trebuie să facă pentru a-l atinge, de obicei este prea târziu. Zicala aceea „Dacă tinerii ar şti şi bătrânii ar putea" este atât de adevărată!"

„Aceasta este semnificația cronometrului din parabola lui Yogi Raman?"

„Da. Luptătorul Sumo dezbrăcat, înalt de 2,70 m şi cântărind 300 kg, cu acel cablu de sârmă roz acoperindu-i zonele intime, alunecă pe un cronometru strălucitor de aur pe care cineva l-a lăsat în grădina cea minunată", îmi aminti Julian.

„Cum aş putea să uit?", am răspuns, schițând un zâmbet.

Abia acum am realizat că parabola mistică a lui Yogi Raman nu era nimic altceva decât o serie de repere memorii tehnice menite să-l învețe

pe Julian elementele străvechii filozofii ale vieții iluminate şi să-l ajute, în acelaşi timp, să şi le amintească. I-am împărtăşit descoperirea mea.

„A, cel de-al şaselea simț al unui avocat! Ai dreptate. Metodele înțeleptului meu învățător par ciudate la început şi m-am străduit să înțeleg semnificația povestirii sale, la fel cum tu te întrebai despre ce vorbesc atunci când am început să ți-o împărtăşesc. Dar trebuie să-ți spun, John, că toate cele şapte elemente ale povestirii, de la grădină şi luptătorul de Sumo dezbrăcat până la trandafirii galbeni şi cărarea de diamante la care o să ajung în curând, servesc drept memento-uri puternice ale înțelepciunii despre care am învățat în Sivana. Grădina mă ajută să rămân centrat pe gândurile inspiratoare, farul îmi aminteşte că scopul vieții este o viață cu scop, luptătorul Sumo mă menține axat asupra efortului de a mă descoperi continuu, pe mine însumi, în timp ce cablul de sârmă roz mă conectează la minunile puterii voinței. Nu trece o zi fără să mă gândesc la parabolă şi să iau în considerare principiile pe care Yogi Raman mi le-a predat."

„Şi ce reprezintă, exact, cronometrul de aur strălucitor?"

„Este un simbol al bunului nostru cel mai de preț - timpul."

„Şi cum rămâne cu gândirea pozitivă, stabilirea scopurilor şi autocontrolul?"

„Toate acestea nu înseamnă nimic fără timp. La aproape şase luni după ce am făcut din minunata retragere în pădurea din Sivana căminul meu provizoriu, una din femeile înțelepte a venit la coliba mea în timp ce studiam. Numele ei era Divea. Era o femeie uluitor de frumoasă, cu un păr negru, strălucitor, care îi cădea până la brâu. Cu o voce foarte blândă şi dulce mi-a spus că era cea mai tânără dintre înțelepții care trăiau în acel sălaş secret din inima munților. Mi-a mai zis că venise la cererea lui Yogi Raman care-i spusese că eram cel mai bun discipol pe care-l avusese vreodată."

„Poate că toată durerea care ai suferit-o în fosta ta viață ți-a permis

să îmbrățișezi înțelepciunea noastră cu inima atât de deschisă", mi-a spus ea. „Fiind cea mai tânără din comunitatea noastră, mi s-a cerut să-ți aduc un dar. Este din partea noastră, a tuturor. Ți-l oferim ca simbol al respectului nostru pentru tine, care ai străbătut o cale atât de lungă pentru a învăța metodele noastre. Nu ai judecat şi nici nu ai ridiculizat niciodată tradițiile noastre. Deci, deşi ai decis acum să ne părăseşti în câteva săptămâni, noi te considerăm unul de-al nostru. Nici un străin nu a primit vreodată ceea ce îți dăruim noi."

„Şi ce ți-a dăruit?", am întrebat nerăbdător.

„Divea a scos din geanta ei de bumbac lucrată de mână un obiect şi mi l-a înmânat. Împachetat într-o copertă parfumată, dintr-un tip special de hârtie, se afla ceva ce nu am crezut niciodată că o să văd. Era o clepsidră miniaturală, făcută din sticlă suflată şi dintr-o bucată mică de lemn de santal. Observându-mi expresia, Divea îmi spuse că fiecare dintre înțelepți a primit una când era copil. „Deşi nu avem posesiuni şi trăim vieți simple, noi respectăm timpul şi îi observăm trecerea. Aceste mici clepsidre ne servesc ca memento-uri zilnice ale faptului că suntem muritori, trăim zile plenare, productive, concomitent cu avansarea în direcția scopurilor noastre."

„Călugării din înălțimile Munților Himalaya țineau cont de timp?"

„Fiecare dintre ei înțelegea importanța timpului. Dezvoltaseră ceea ce eu numesc „conştiința timpului". Ştii, am învățat că timpul ne alunecă printre degete ca firele de nisip, pentru a nu se mai întoarce niciodată. Cei care folosesc cu înțelepciune timpul încă de la o vârstă fragedă sunt răsplătiți cu vieți bogate, productive şi satisfăcătoare. Cei care n-au auzit niciodată de principiul conform căruia „stăpânirea timpului înseamnă stăpânirea vieții" nu-şi vor realiza niciodată enormul potențial uman. Timpul nivelează totul. Indiferent dacă suntem privilegiați sau defavorizați, indiferent dacă trăim în Texas sau Tokyo, tuturor ni s-au alocat zile care au doar douăzeci şi patru de ore. Ceea ce îi diferențiază

pe cei ce îşi construiesc vieţi excepţionale, de „ceilalţi", este modul în care ei folosesc timpul."

„L-am auzit odată pe tata spunându-mi că cei mai ocupaţi oameni au timp de economisit. Ce înţelegi prin asta?"

„Sunt de acord. Oamenii extrem de ocupaţi sunt foarte eficienţi cu timpul lor - ei trebuie să fie ordonaţi pentru a supravieţui. A fi un excelent organizator al timpului nu înseamnă să devii dependent de muncă. Dimpotrivă, stăpânirea timpului îţi conferă mai mult timp pentru a face lucrurile care-ţi plac, lucrurile care sunt cu adevărat importante pentru tine. Stăpânirea timpului duce la stăpânirea vieţii. Păzeşte bine timpul. Reţine: este o resursă care nu mai poate fi înnoită."

„Dă-mi voie să-ţi dau un exemplu", spuse Julian. „Să spunem că e luni dimineaţa şi programul tău este supraîncărcat de întâlniri, şedinţe şi înfăţişări la tribunal. Decât să te trezeşti la ora ta obişnuită, 6:30, să sorbi dintr-o înghiţitură o cană de cafea, să fugi la muncă şi apoi să petreci o zi stresantă în alergătură, să spunem că îţi acorzi cincisprezece minute cu o seară înainte, pentru a-ţi planifica ziua. Sau, ca să fim şi mai eficienţi, să spunem că îţi aloci o oră în liniştita dimineaţă de duminică pentru a-ţi organiza întreaga săptămână. În orarul tău zilnic ai scris când te vei întâlni cu clienţii, când vei face anchetele judiciare şi când vei returna apelurile telefonice. Şi mai important, în agenda ta vor intra scopurile personale, sociale şi de dezvoltare personală pentru săptămâna respectivă. Acest act simplu este secretul unei vieţi echilibrate. Ancorând toate aspectele mai importante ale vieţii tale în orarul zilnic, te asiguri că săptămâna şi viaţa ta păstrează un sentiment de sens şi pace."

„Eşti sigur că nu-mi sugerezi să iau o pauză în mijlocul ocupatei mele zile de muncă pentru a merge în parc, sau pentru a medita?"

„Ba sigur că da. De ce eşti atât de rigid ataşat de convenţii? De ce crezi că trebuie să faci lucrurile la fel ca toată lumea? Aleargă în propria

ta cursă. De ce să nu începi să munceşti cu o oră mai devreme, astfel încât vei avea luxul de a-ți acorda o plimbare senină la mijlocul dimineții în parcul minunat de peste drum de biroul tău? Sau de ce să nu introduci câteva ore suplimentare la începutul săptămânii de muncă, astfel încât să poți pleca mai devreme vinerea pentru a-ți duce copiii la grădina zoologică? Sau de ce să nu începi să lucrezi acasă două zile pe săptămână, astfel încât să-ți poți vedea mai mult familia? Tot ceea ce-ți spun este: planifică-ți săptămâna şi organizează-ți timpul în mod creativ. Formează-ți disciplina de a-ți centra timpul în jurul priorităților. Cele mai semnificative lucruri din viață n-ar trebui niciodată sacrificate de dragul celor mai puțin semnificative. Şi ține minte: a eşua să planifici înseamnă a planifica să eşuezi. Notând nu doar întâlnirile cu ceilalți, dar toate acele extrem de importante întâlniri cu tine însuți în care citeşti, te relaxezi sau scrii o scrisoare de dragoste soției, vei fi mult mai productiv cu timpul tău. Nu uita niciodată că timpul petrecut înfrumusețându-ți orele libere nu se pierde niciodată. Te va face extrem de eficient în timpul orelor de muncă. Încetează să-ți mai trăieşti viața pe compartimente şi înțelege odată pentru totdeauna că tot ceea ce faci formează un întreg indivizibil. Modul în care acționezi acasă influențează modul în care acționezi la muncă. Modul în care îți tratezi oamenii de la birou afectează modul în care îți tratezi familia şi prietenii."

„Sunt de acord, Julian, dar realmente n-am timp să fac pauze în mijlocul zilei. De fapt, de cele mai multe ori, seara lucrez. Orarul meu este supraîncărcat în astfel de zile." Spunând acestea, mi-am simțit stomacul strângându-se doar gândindu-mă la muntele de muncă pe care trebuia să-l înfrunt.

„A fi ocupat nu este o scuză. Problema adevărată este cu ce eşti atât de ocupat? Una dintre marile reguli pe care le-am învățat de la acel bătrân înțelept este ca 80% dintre rezultatele pe care le atingi în viață provin numai din 20% din activitățile care îți ocupă timpul. Yogi Raman

numea aceasta „Străvechea Regulă a lui 20."

„Nu sunt sigur că înțeleg."

„Bine. Să revenim la ocupata ta zi de luni. Probabil că de dimineață până seara îți petreci timpul făcând de toate, de la a vorbi la telefon cu clienții şi a schița pledoarii în instanță, până la a citi mezinului tău o poveste la culcare, sau a juca şah cu soția ta. De acord?"

„De acord."

„Dar din toate aceste sute de activități cărora le acorzi timpul tău, doar 20% vor aduce rezultate reale şi de durată. Doar 20% din ceea ce faci vor avea o influență asupra calității vieții tale. Acestea sunt activitățile cu „impact înalt". De exemplu, peste zece ani, chiar crezi că timpul pe care îl petreci bârfind la răcitorul de apă în vreo cantină plină de fum, sau uitându-te la televizor vor mai conta?"

„Nu. Nu chiar."

„Ai dreptate. Deci sunt sigur că vei fi de acord şi că există unele activități care vor conta enorm."

„Vrei să spui că e vorba despre timpul acordat pentru a-mi îmbogăți cunoştințele în domeniul Dreptului, cel alocat pentru a-mi îmbunătăți relațiile cu clienții şi timpul investit pentru a fi un avocat mai eficient?"

„Da, precum şi timpul petrecut pentru a te îngriji de relația cu Jenny, timpul petrecut în natură şi pentru a-ți manifesta recunoştința pentru tot ceea ai norocul să ai. Timpul petrecut pentru a-ți reînnoi mintea, trupul şi spiritul. Acestea sunt doar câteva dintre activitățile cu impact înalt, care-ți vor permite să proiectezi viața pe care o meriți. Direcționează-ți timpul către acele activități care contează. *Oamenii iluminați sunt cei care se ghidează după priorități.* Acesta este secretul stăpânirii timpului."

„Oau, Yogi Raman te-a învățat toate acestea?"

„Am devenit discipolul al vieții, John. Yogi Raman a fost cu siguranță un învățător minunat şi un inspirator, şi nu-l voi uita niciodată pentru

aceasta. Dar toate lecțiile pe care le-am învățat din variatele mele experiențe s-au reunit acum, ca piesele dintr-un mare puzzle, pentru a-mi arăta calea către o viața mai bună."

Julian adaugă: „Sper că vei învăța din greşelile mele anterioare. Unii oameni învață din greşelile făcute de alții. Ei sunt cei înțelepți. Alții simt că adevărata învățătură provine numai din experiența personală. Aceşti oameni îndură dureri şi stresuri inutile pe parcursul vieții lor."

Ca avocat, participasem la multe seminarii de gestionare a timpului. Totuşi nu auzisem niciodată de filozofia stăpânirii timpului, pe care mi-o împărtăşea acum Julian. Organizarea timpului nu era doar ceva pe care să mă focalizez la birou şi să renunț la ea la ora plecării. Era un sistem holistic care putea face *toate* domeniile vieții mele mult mai echilibrate şi împlinitoare dacă o aplicam corect. Am aflat că planificându-mi zilele şi dându-mi timp să mă asigur că eram echilibrat în folosirea timpului, nu voi fi doar mult mai productiv, ci şi mult mai fericit.

„Viața este ca o bucată mare de slănină", am intervenit eu. „Pentru a fi stăpânul timpului tău trebuie să separi carnea de slănină."

„Foarte bine. Ai înțeles. Şi deşi vegetarianul din mine nu e foarte încântat, îmi place analogia, pentru că pune punctul pe i. Când timpul şi prețioasa ta energie mentală se focalizează pe carne, nu mai ai timp de pierdut cu grăsimea. Acesta este punctul în care viața trece din tărâmul obişnuitului, în splendoarea extraordinarului. Atunci chiar începi să faci lucrurile să se întâmple, iar porțile templului iluminării se deschid brusc", observă Julian.

„Aceasta mă duce la o nouă idee. Nu-i lăsa pe ceilalți să-ți fure timpul. Fereşte-te de hoții de timp. Aceştia sunt oamenii care te sună aproape întotdeauna la telefon imediat ce ți-ai dus copii la culcare şi te-ai aşezat în scaunul favorit pentru a citi romanul palpitant despre care ai auzit atât de multe. Aceştia sunt oamenii care au o plăcere să treacă pe la

biroul tău tocmai când ți-ai găsit câteva minute în mijlocul unei zile supraîncărcate pentru a respira profund şi a-ți aduna gândurile. Îți sună familiar?"

„Ca de obicei, Julian, ai pus punctul pe *i*. Presupun că am fost întotdeauna prea politicos să le spun să plece, sau să nu le deschid uşa."

„Trebuie să fii nemilos când e vorba de timpul tău. Învață să spui *nu*. A avea curajul de a spune *nu* micilor lucruri din viață, îți va da posibilitatea să spui *da* lucrurilor mari. Închide uşa de la biroul tău când ai nevoie de câteva ore pentru a lucra la acel caz important. Nu ridica telefonul de fiecare dată când sună. Telefonul este acolo pentru nevoia *ta*. În mod ironic, oamenii te vor respecta mai mult, vor vedea că eşti o persoană care-şi valorifică timpul. Vor realiza că timpul tău este prețios şi îl vor valoriza şi ei."

„Şi ce părere ai despre amânare? Mult prea adesea amân lucrurile pe care nu-mi place să le fac şi mă surprind citindu-mi mail-urile inutile sau răsfoind reviste de Drept. Poate că îmi ucid timpul în felul acesta?"

„Uciderea timpului este o metaforă bună. E-adevărat, este în natura umană să evite lucrurile care duc la neplăcere şi să le facă pe cele care-i produc plăcere. Dar, după cum ți-am spus mai devreme, oamenii cei mai productivi din această lume au cultivat obiceiul de a face lucrurile care nu plac oamenilor mai puțini productivi, deşi s-ar putea ca nici lor să nu le placă să le facă."

M-am oprit şi m-am gândit profund la principiul pe care tocmai îl auzisem. Poate că nu amânarea era problema mea. Poate că viața mea devenise pur şi simplu prea complexă. Julian îmi simți îngrijorarea.

„Yogi Raman mi-a spus că cei care sunt stăpânii timpului lor trăiesc vieți simple. Natura nu a intenționat un ritm grăbit, frenetic. El credea cu tărie că fericirea durabilă poate fi atinsă doar de către cei care sunt eficienți şi-şi stabilesc scopuri bine definite, trăind o viață bogată în realizări. Iar contribuția nu trebuie să vină sacrificându-ți pacea minții.

Iată ce am considerat atât de fascinant în înțelepciunea pe care am aflat-o. Mi-a permis să fiu productiv şi totuşi să-mi împlinesc aspirațiile spirituale."

Am început să mă deschid şi mai mult față de Julian. „Ai fost întotdeauna sincer şi direct cu mine, aşa că voi fi şi eu la fel. Nu vreau să renunț la practica mea, la casă şi la maşină pentru a fi mai fericit şi mulțumit. Îmi plac jucăriile mele şi lucrurile materiale pe care le-am câştigat. Ele sunt recompensele mele pentru toate orele de muncă din toți anii de când ne-am întâlnit prima dată. Dar mă simt golit - realmente. Ți-am povestit despre visele pe care le aveam când eram la Facultatea de Drept. Mai sunt atâtea lucruri pe care vreau să le fac în viață. Ştii că am aproape patruzeci de ani şi n-am fost niciodată la Marele Canion sau la Turnul Eiffel? Nu am mers niciodată prin deşert şi nici n-am vâslit pe un lac liniştit într-o minunată zi de vară. Nu mi-am scos niciodată pantofii şi şosetele ca să merg cu picioarele goale prin parc, ascultând copiii râzând şi câinii lătrând. Nici măcar nu-mi amintesc când am făcut ultima dată o plimbare lungă, liniştită, singur, după o ninsoare, doar pentru a auzi sunetele şi a mă bucura de senzații."

„Atunci simplifică-ți viața", îmi sugeră Julian cu simpatie. „Aplică străvechiul Ritual al Simplității în fiecare aspect al lumii tale. Astfel vei avea mai mult timp să savurezi toate aceste minuni. Unul dintre lucrurile cele mai tragice pe care fiecare dintre noi le poate face este să renunțe la a trăi. Prea mulți oameni visează la o grădină magică de trandafiri, fără a avea răgazul de-a se bucura de cea care creşte în curtea lor. Ce tragedie!"

„Sugestii?"

„*Acestea* le voi lăsa pe seama imaginației tale. Ți-am împărtăşit multe din strategiile pe care le-am învățat de la înțelepți. Ele vor face minuni, dacă vei avea curajul să le aplici. O, aceasta îmi aminteşte de un alt lucru pe care-l fac ca să mă asigur că viața mea rămâne calmă şi simplă."

„Care?"

„Îmi place să trag un pui de somn după amiaza. Consider că mă păstrează energic, proaspăt şi tânăr. Cred că am putea spune că am nevoie de somnul meu pentru frumusețe", râse Julian.

„Frumusețea n-a fost niciodată unul din punctele tale forte."

„În schimb, simțul umorului a fost unul din punctele tale forte şi pentru aceasta te-am lăudat întotdeauna. Aminteşte-ți întotdeauna de puterea râsului. Ca şi muzica, el este un minunat tonic împotriva tensiunilor vieții. Cred că Yogi Raman a spus aceasta cel mai bine: „râsul îți deschide inima şi îți îmblânzeşte sufletul. Nimeni n-ar trebui să ia viața atât de în serios, încât să uite să râdă de el însuşi."

Julian mai avea un singur gând de împărtăşit cu privire la subiectul de care vorbeam. „Poate cel mai important lucru, John: încetează să mai acționezi ca şi cum ai mai avea de trăit cinci sute de ani. Când Divea mi-a adus acea mică clepsidră, mi-a dat şi un sfat pe care nu-l voi uita niciodată."

„Ce ți-a spus?"

„Mi-a spus că cel mai bun moment pentru a planta un pom a fost acum patruzeci de ani. Cel de-al doilea moment optim este astăzi. Nu pierde nici un minut din zi. Dezvoltă mentalitatea de muribund."

„Poftim?", am întrebat, izbit de termenul plastic folosit de Julian. „Ce înseamnă mentalitatea de muribund?"

„Este un nou mod de a privi viața, o paradigmă mult mai dătătoare de forță dacă vrei, care îți aminteşte că ziua de azi ar putea fi ultima, aşa că savureaz-o la maxim."

„Sună destul de morbid după părerea mea. Mă face să mă gândesc la moarte."

„De fapt, este o filozofie a vieții. Când adopți această mentalitate trăieşti fiecare zi ca şi cum ar fi ultima. Imaginează-ți că te trezeşti în fiecare zi şi te întrebi: „Ce-aş face astăzi dacă ar fi ultima mea zi de

trăit?" Apoi gândeşte-te cum ţi-ai trata familia, colegii şi chiar pe cei care nu-i cunoşti. Gândeşte-te la cât de entuziast şi productiv ai fi pentru a trăi la maxim fiecare clipă. Introspecţia muribundului, prin ea însăşi, are puterea să-ţi schimbe viaţa. Îţi va energiza zilele şi îţi va aduce multă însufleţire şi prezenţă de spirit în tot ceea ce faci. Vei începe să te axezi pe lucrurile semnificative pe care le amânai şi vei înceta să pierzi timpul cu acele lucruri mărunte, care te trăgeau în jos, în mocirla crizei şi haosului."

Julian continuă: „Străduieşte-te să faci mai mult şi să experimentezi mai mult. Struneşte-ţi energia pentru a începe să-ţi expansionezi visele. Da, expansionează-ţi visele. Nu accepta o viaţă de mediocritate când deţii un astfel de potenţial infinit în fortăreaţa minţii tale. Îndrăzneşte să-ţi exploatezi măreţia. Este dreptul tău prin naştere!"

„Puternice idei!"

„Şi n-am terminat. Există un remediu simplu pentru a sparge vraja frustrării care îi năpăstuieşte pe atât de mulţi oameni."

„Ceaşca mea e tot goală", am spus încet.

„Acţionează ca şi cum eşecul este imposibil, şi succesul îţi va fi asigurat. Elimină orice gând de a nu-ţi atinge obiectivele, indiferent că e vorba de cele materiale sau spirituale. Fii curajos şi lasă-ţi imaginaţia să lucreze fără a o limita. Nu fi niciodată prizonierul trecutului tău. Devino arhitectul viitorului tău. Nu vei mai fi niciodată acelaşi."

În timp ce oraşul începea să se trezească şi se făcu dimineaţă de-a binelea, prietenul meu fără vârstă începu să arate primele semne de oboseală, după o noapte petrecută în compania unui discipol nerăbdător, căruia îi împărtăşise cunoaşterea sa. Am fost uimit de tăria lui Julian, de energia sa nelimitată şi de entuziasmul său nemărginit. El nu doar discutase despre calea lui - ci chiar mersese pe ea[19].

[19] Joc de cuvinte în limba engleză: *He not only talked his talk – he walked his walk*.(n.tr.)

„Ne apropiem de finalul parabolei magice a lui Yogi Raman şi în curând va trebui să plec", spuse el cu blândeţe. „Am multe de făcut şi mulţi alţi oameni de întâlnit."

„Vei spune partenerilor tăi că te-ai întors acasă?", am întrebat, fără a putea să-mi stăpânesc curiozitatea.

„Probabil că nu", răspunse Julian. „Sunt atât de diferit de acel Julian Mantle pe care îl cunosc ei. Nu mai am aceleaşi gânduri, nu port aceleaşi haine, nu fac aceleaşi lucruri. Sunt o persoană fundamental schimbată. Nu m-ar recunoaşte."

„Eşti într-adevăr un om nou", am încuviinţat, chicotind interior în timp ce mi-l imaginam pe acest călugăr mistic, împodobit cu roba tradiţională din Sivana, urcând în Ferrari-ul roşu strălucitor din viaţa lui anterioară.

„O fiinţă nouă ar fi, poate, mai corect."

„Nu văd diferenţa", am mărturisit.

„În India există o zicală veche: „Nu suntem fiinţe umane care au o experienţă spirituală. Suntem fiinţe spirituale care au o experienţă umană". Acum îmi înţeleg rolul în Univers. Ştiu cine sunt. Nu mai sunt în lume. Lumea este în mine."

„Voi mai reflecta la asta o vreme", am spus cu o sinceritate totală, neînţelegând complet despre ce vorbea Julian.

„Sigur. Înţeleg, prietene. Va veni o vreme când îţi va fi clar despre ce vorbesc. Dacă urmezi principiile pe care ţi le-am revelat şi aplici tehnicile pe care ţi le-am oferit vei înainta cu siguranţă pe calea către iluminare. Vei ajunge să stăpâneşti arta autocontrolului. Îţi vei privi viaţa aşa cum este de fapt: un mic semnal luminos pe cerul eternităţii. Şi vei ajunge să vezi clar cine eşti şi care este scopul ultim al vieţii tale."

„Care este?"

„Să serveşti, desigur. Indiferent cât de mare îţi este casa sau cât de lucioasă îţi este maşina, singurul lucru pe care-l iei cu tine la sfârşitul

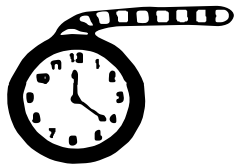
vieții este conştiința ta. Ascultă-ți conştiința. Dă-i voie să te ghideze. Ea ştie ce e bine. Îți va spune că, în esență, chemarea ta în viață constă în slujirea altruistă a celorlalți sub o formă sau alta. Odiseea mea personală m-a învățat asta. Acum am de văzut, de servit şi de vindecat pe atât de mulți alții. Viziunea mea este să răspândesc înțelepciunea străveche a înțelepților din Sivana tuturor celor care au nevoie s-o audă. Acesta este scopul meu."

Focul cunoaşterii aprinsese spiritul lui Julian - era evident, chiar şi pentru un suflet neiluminat ca al meu. Era atât de pasionat, de devotat şi de fervent în ceea ce spunea, încât aceasta se reflecta în dimensiunea sa fizică. Transformarea sa dintr-un bătrân şi fragil avocat, într-un Adonis[20] vital şi tânăr, nu provenea dintr-o simplă schimbare a dietei şi dintr-o doză zilnică de exerciții planificate după o schemă de întinerire rapidă. Nu, Julian găsise un panaceu mult mai profund în acei munți maiestuoşi. Găsise secretul pe care oamenii îl caută de secole. Era mai mult decât secretul tinereții, împlinirii sau chiar fericirii. Julian descoperise Secretul Sinelui.

[20] Zeu din mitologia greacă, simbolizând ciclul viață-moarte-renaştere, descris ca un tânăr foarte frumos şi atrăgător. (n.tr.)

SUMARUL CAPITOLUL XI
ÎNȚELEPCIUNEA LUI JULIAN PE SCURT

Simbolul



Virtutea

Respectă-ți timpul

Înțelepciunea

- **Timpul este bunul cel mai de preț și nu poate fi înnoit**
- **Axează-te pe prioritățișipăstrează-țiechilibrul**
- **Simplifică-țiviața**

Tehnici

- **Străvechea Regulăa lui Douăzeci**
- **Găsește curajul să spui „NU"**
- **Mentalitateamuribundului**

Citat

Timpul ne alunecă printre degete ca firele de nisip, pentru a nu se mai întoarce niciodată.
Cei care folosesc timpul în mod înțelept, încă de la o vârstă fragedă, sunt răsplătiți cu vieți bogate, productive și satisfăcătoare.

SCOPUL ULTIM AL VIEȚII

Tot ce trăieşte, nu trăieşte singur, nu trăieşte pentru el însuşi.
William Blake

„Înțelepții din Sivana nu erau doar cei mai tineri oameni pe care i-am întâlnit vreodată", observă Julian. „Erau, fără îndoială, şi cei mai buni."

„Yogi Raman mi-a spus că atunci când era copil şi se ducea la culcare, tatăl său se strecura uşor, în coliba sa acoperită de trandafiri şi-l întreba ce fapte bune făcuse în ziua aceea. Crezi sau nu, dacă spunea că nu a făcut nici una, tatăl său îi cerea să se ridice din pat şi să facă un act de generozitate şi de serviciu dezinteresat, înainte de a-l lăsa să-şi continue somnul."

Julian continuă: „Una dintre cele mai esențiale virtuți pentru o viață iluminată, John, este următoarea: după ce totul a fost făcut, după ce totul a fost spus, indiferent ce ai dobândit, câte reşedințe de vară posezi şi câte maşini ai în garaj, *calitatea vieții tale se rezumă la calitatea contribuției tale.*"

„Are aceasta vreo legătură cu trandafirii galbeni din parabola lui Yogi Raman?"

„Sigur că da. Florile îți vor aminti de străvechiul proverb chinez: „În palma care oferă trandafiri rămâne întotdeauna un pic de parfum".

Înțelesul este clar - când munceşti pentru a îmbunătăți viețile celorlalți îți elevezi, indirect, propria ta viață în acest proces. Când ai grijă să comiți, la întâmplare, gesturi de bunătate în fiecare zi, viața ta devine mult mai bogată şi mai plină de sens. Pentru a cultiva sfințenia şi puritatea în viața de zi cu zi, serveşte-i pe ceilalți în orice fel."

„Îmi sugerezi să mă implic într-o muncă voluntară?"

„Acesta este un excelent punct de plecare. Dar eu vorbesc de ceva mult mai filozofic. Îți sugerez să adopți o nouă *paradigmă* cu privire la rolul tău pe aceasta planetă."

„Iar nu înțeleg. Luminează-mă un pic cu privire la termenul „paradigmă". Nu mi-e prea cunoscut."

„Paradigma este pur şi simplu un mod de a privi o împrejurare sau viața în general. Unii oameni privesc paharul vieții ca fiind pe jumătate gol. Optimiştii îl văd ca fiind pe jumătate plin. Ei interpretează diferit o împrejurare pentru că adoptă o paradigmă diferită. O paradigmă constă, în esență, în lentilele prin care vezi evenimentele din viața ta, atât cele interioare, cât şi exterioare."

„Deci când îmi sugerezi să adopt o nouă paradigmă asupra scopului meu, îmi spui că ar trebui să-mi modific perspectiva?"

„Cam aşa ceva. Pentru a-ți îmbunătăți fundamental calitatea vieții, trebuie să cultivi o nouă perspectivă referitoare la motivul pentru care eşti aici, pe Pământ. Trebuie să realizezi că, aşa cum ai intrat în această lume cu mâinile goale, eşti destinat să pleci cu mâinile goale. Aceasta fiind situația, te afli aici pentru un singur motiv."

„Şi acesta este?"

„Să te dăruieşti celorlalți şi să-ți aduci propria contribuție într-un mod semnificativ", răspunse Julian. „Nu spun că nu poți avea jucării sau că trebuie să renunți la practica Dreptului pentru a-ți dedica viața celor defavorizați, deşi am întâlnit recent oameni care au luat-o pe această cale şi au o mare satisfacție. Lumea noastră se află în mijlocul

unei mari transformări. Oamenii se târguiesc pentru un sens în viață. Avocații care obișnuiau să judece oamenii după mărimea portofelelor, judecă acum oameni după dimensiunea devotamentului față de ceilalți, după mărimea inimilor lor. Profesorii părăsesc pântecul serviciilor lor sigure pentru a se îngriji de creşterea intelectuală a copiilor în nevoie sau care trăiesc în zonele de conflict. Oamenii au auzit îndemnul clar la schimbare. Oamenii realizează că sunt aici pentru un scop şi că li s-au dat daruri speciale care îi vor ajuta să-l realizeze."

„Ce fel de daruri speciale?"

„Exact cele despre care ți-am povestit toată noaptea: o abundență de abilități mentale, energie nemărginită, creativitate nelimitată, un depozit de disciplină şi un izvor de pace. Este pur şi simplu o chestiune de deblocare a acestor comori şi de aplicare a lor pentru binele tuturor", observă Julian.

„Înțeleg. Şi ce trebuie să facem pentru a face bine?"

„Spun doar că trebuie ca schimbarea perspectivei să devină o prioritate, astfel încât să începi să nu te mai consideri doar un individ, ci să te priveşti ca o parte a unui colectiv."

„Deci ar trebui să devin mai bun şi mai blând?"

„Realizează ca lucrul cel mai nobil pe care-l poți face este să dăruieşti celorlalți. Înțelepții din Orient numesc acest proces *eliberarea de limitările eului.* E vorba despre renunțarea la conştiința ego-ului şi focalizarea asupra unui scop mai înalt. Aceasta se face prin a dărui mai mult celor din jurul tău, indiferent dacă aceasta înseamnă timpul tău sau energia ta: acestea sunt cu adevărat cele mai prețioase resurse ale noastre. Poate fi ceva major, cum ar fi să petreci fiecare al şaptelea an cu cei săraci, sau ceva minor, cum ar fi să permiți câtorva maşini să treacă în fața ta în mijlocul unui trafic blocat. Poate suna siropos, dar am învățat că viața trece într-o dimensiune magică atunci când te străduieşti să transformi lumea într-un loc mai bun. Yogi Raman spunea

că atunci când ne naştem, plângem, în timp ce lumea se bucură. El sugera că ar trebui să ne trăim viețile astfel încât atunci când vom muri lumea să plângă, iar noi să ne bucurăm."

Ştiam că Julian avea dreptate. Unul dintre lucrurile care începuseră să mă deranjeze în practica Dreptului, era că nu simțeam cu adevărat că aduceam contribuția pe care ştiam că o pot aduce. Desigur, avusesem privilegiul să pledez într-un număr de cazuri care se refereau la cauze bune. Dar Dreptul devenise pentru mine mai mult o afacere, decât o operă caritabilă. În timpul facultății fusesem un idealist, la fel ca mulți dintre contemporanii mei. La o cafea rece şi o pizza în dormitoarele noastre plănuisem să schimbăm lumea. Trecuseră, de atunci, aproape douăzeci de ani şi dorința mea arzătoare de a pleda pentru schimbare făcuse loc dorinței arzătoare de a-mi plăti ipoteca şi de a-mi construi fondul de pensii. Am realizat pentru prima dată după o lungă perioadă, că mă instalasem în coconul clasei de mijloc, unul cu care mă obişnuisem şi care mă proteja de marea masă a societății.

„Dă-mi voie să-ți spun o poveste veche care îți va plăcea", continuă Julian. „A fost odată o femeie plăpândă al cărei soț iubitor murise, astfel încât ea merse să trăiască cu fiul ei şi cu soția şi fiica acestuia. Cu fiecare zi ce trecea, vederea şi auzul femeii se înrăutățeau. Câteodată, mâinile îi tremurau atât de tare, încât scăpa fasolea din farfurie pe podea, iar supa i se scurgea din bol. Fiul şi soția lui se înfuriau foarte tare văzând mizeria pe care o făcea şi într-o zi îi spuseră că era de-ajuns. Aşa că aşezară o măsuță pentru bătrână într-un colț, lângă cămară, şi o puseră să mănânce acolo, singură. În tot acest timp, ea îi privea din partea opusă a camerei, cu ochii plini de lacrimi, dar ei abia îi vorbeau în timp ce mâncau, ocărând-o din când în când pentru că îşi scăpase lingura sau furculița."

„Într-o seară chiar înainte de cină, fetița stătea pe podea jucându-se cu cuburile ei". „Ce construieşti?", întrebă tatăl ei cu seriozitate.

„Construiesc o măsuță pentru tine şi pentru mama, astfel încât să puteți mânca singuri într-un colț, atunci când am să fiu mare". Tatăl şi mama amuțiră un timp. Apoi începură să plângă. În acea clipă conştientizară natura acțiunilor lor şi tristețea pe care o provocaseră. În acea seară o aduseră pe bătrână înapoi la masă, la locul cuvenit. Din acea zi, ea mâncă numai împreună cu ei. Iar când mâncarea cădea de pe masă sau o furculiță aluneca pe podea nimeni nu se mai supăra."

„În această povestire părinții nu erau oameni răi", spuse Julian. „Ei aveau nevoie, pur şi simplu, de o scânteie de conştientizare care să le reaprindă flacăra compasiunii. Compasiunea şi gesturile zilnice de bunătate, îmbogățesc foarte mult viața. Acordă-ți timp în fiecare dimineață pentru a medita asupra binelui pe care-l vei face celorlalți în timpul zilei. Cuvintele sincere de laudă pentru cei care le aşteaptă cel mai puțin, încurajările calde oferite prietenilor în nevoie, micile simboluri de afecțiune, fără motiv, dăruite membrilor familiei, toate acestea se adaugă la un mod mult mai minunat de a trăi. Şi fiindcă vorbim de prietenie, asigură-te că-ți păstrezi prieteniile şi le îmbunătățeşti permanent. O persoană care are trei prieteni foarte buni este, într-adevăr, o persoană foarte bogată."

Am încuviințat dând din cap.

„Prietenii adaugă vieții umor, fascinație şi frumusețe. Sunt puține lucruri mai întineritoare decât să râzi în hohote cu un prieten vechi. Prietenii te ajută să rămâi umil atunci când devii prea mândru. Prietenii te fac să zâmbeşti atunci când te iei prea mult în serios. Prietenii buni sunt acolo pentru a te ajuta când viața te încearcă, iar lucrurile arată mai rău decât par. Când eram un avocat ocupat, nu aveam timp pentru prieteni. Acum sunt singur, cu excepția ta, John. Nu am pe nimeni pe care să-l iau cu mine în lungile plimbări prin pădure, pentru că toți ceilalți sunt adăpostiți în coconul unui somn dulce şi cețos. Când termin o carte minunată care m-a impresionat profund, nu am pe nimeni cu

care să-mi împărtăşesc gândurile şi nu am pe nimeni în faţa căruia să-mi deschid sufletul când soarele unei zile glorioase de toamnă îmi încălzeşte inima şi mă umple de bucurie."

Julian îşi reveni imediat: „Regretul nu este o activitate căreia să-i acord timp. Am învăţat de la maeştrii mei din Sivana că „pentru cel iluminat fiecare apus înseamnă o nouă zi."

Îl privisem întotdeauna pe Julian ca pe un fel de gladiator, un supererou al legii, care sfărâma argumentele adversarilor săi aşa cum un campion al artelor marţiale sfărâmă un teanc de cărămizi tari. Vedeam că acest om, pe care îl întâlnisem cu mulţi ani în urmă, se transformase într-unul foarte diferit. Cel din faţa mea era blând, bun şi împăcat. Părea sigur cu privire la cine era şi la rolul său în teatrul vieţii. Spre deosebire de orice altă persoană întâlnită vreodată, el privea durerea ca pe un profesor înţelept şi bătrân. Şi totuşi, în acelaşi timp, el ştia că viaţa lui era mult mai mult decât suma evenimentelor prin care trecuse.

Ochii lui Julian străluciră de speranţă. Era învăluit într-un sentiment de încântare în faţa minunilor acestei lumi şi prins în nestăvilita sa bucurie de a trăi. Mi se părea că Julian Mantle, avocatul dur, sfărâmătorul oaselor celor înstăriţi, se ridicase cu adevărat de la o fiinţă umană care trecea prin viaţă fără a-i păsa de nimeni, la o fiinţă spirituală care trecea prin viaţă păsându-i doar de ceilalţi. Poate că aceasta era calea pe care şi eu urma să păşesc.

SUMARUL CAPITOLULUI XII
ÎNȚELEPCIUNEA LUI JULIAN PE SCURT

Simbolul

Virtutea

Serveşte-l pe cellalţi înmodaltruist

Înţelepciunea

- **Calitateavieţiise rezumă în final la calitateacontribuţieitale**
- **Pentruacultivasfinţenlaşi puritateaînviaţa de zi cu zi trăieşte pentru a dărui**
- **Elevândvieţilecelorlalţi,viaţa tavaatingecelemai înaltedimensiuni**

Tehnici

- **Practicăgesturizilnicede bunătate**
- **Dăruieştecelorcarecer**
- **Cultivărelaţii mai bogate**

Citat

Lucrul cel mai nobil pe care îl poţi face este să dăruieşti celorlalţi. Începe să te focalizezi asupra scopului tău cel mai înalt.

SECRETUL ETEN AL FERICII DURABILE

Când admir minunăția unui apus sau frumusețea lunii, sufletul meu creşte în adorarea Creatorului.

Mahatma Gandhi

Trecuseră deja, mai mult de douăsprezece ore, de când Julian venise acasă la mine pentru a-mi împărtăşi înțelepciunea pe care o dobândise în Sivana. Fără îndoială, aceste douăsprezece ore au fost cele mai importante din viața mea. Dintr-o dată, mă simțeam entuziast, motivat şi, da, chiar eliberat. Julian îmi schimbase complet perspectiva asupra vieții prin parabola lui Yogi Raman şi virtuțile fără vârstă pe care ea le reprezenta. Am realizat că nici nu începusem măcar să explorez bogățiile potențialului meu uman. Irosisem darurile zilnice pe care viața le adusese în calea mea. Înțelepciunea lui Julian îmi oferise posibilitatea de a înlocui rănile care mă împiedicau să trăiesc, cu râsul, energia şi împlinirea pe care ştiam că le merit. Eram impresionat.

„Va trebui să plec curând. Ai angajamente care te presează, iar eu am munca mea", spuse Julian, scuzându-se.

„Munca mea mai poate aştepta."

„Din nefericire, a mea nu poate", spuse el cu un surâs prompt.

„Dar înainte de a pleca trebuie să-ți dezvălui şi elementul final al parabolei magice a lui Yogi Raman. Îți aminteşti că luptătorul de Sumo care ieşise din far în mijlocul unei minunate grădini, purtând doar un cablu de sârmă roz care-i acoperea părțile intime, alunecă pe un cronometru strălucitor de aur şi cade la pământ. După un timp, îşi redobândeşte cunoştința când simte parfumul îmbătător al trandafirilor galbeni. Atunci sare în picioare, încântat, şi este uimit să vadă o cale lungă, şerpuită, bătută cu milioane de mici diamante. Desigur, prietenul nostru, luptătorul de Sumo, o ia pe cărare şi după aceea trăieşte fericit până la adânci bătrâneți."

„Pare plauzibil", am chicotit eu.

„Sunt de acord, Yogi Raman are o imaginație vie, dar ai văzut că această poveste are un scop şi că principiile pe care le simbolizează nu sunt doar puternice, ci şi extrem de practice."

„Adevărat", am fost de acord fără rezerve.

„Atunci, cărarea de diamante îți va servi pentru a-ți reaminti de virtutea finală a vieții iluminate. Purtând acest principiu cu tine pe parcursul zilei tale de lucru, el îți va îmbogăți viața într-un mod greu de descris. Vei începe să vezi minuni extraordinare în cele mai simple lucruri şi vei începe să trăieşti cu extazul pe care îl meriți. Respectându-ți promisiunea pe care mi-ai făcut-o şi împărtăşind principiul şi celorlalți, le vei permite şi lor să-şi transforme lumea obişnuită într-una extraordinară."

„Cât va dura până voi învăța?"

„Principiul în sine poate fi asimilat foarte repede. Dar vei avea nevoie de câteva săptămâni de practică perseverentă pentru a învăța să-l aplici eficient în toată perioada de veghe."

„Bine. Abia aştept s-aud."

„E amuzant că spui asta, pentru că cea de-a şaptea şi ultima virtute se referă la a trăi. Înțelepții din Sivana credeau că poți trăi o viață plină

de bucurii şi recompense doar prin procesul pe care ei îl numeau „a trăi în acum". Aceşti yoghini ştiau că trecutul este apa de sub pod, iar viitorul este soarele distant de la orizontul imaginației tale. Momentul cel mai important este acum. Învață să trăieşti în el şi bucură-te de el plenar."

„Înțeleg exact ce spui, Julian. Eu petrec cea mai mare parte a zilei rumegând evenimentele trecute pe care nu am puterea să le schimb sau îngrijorându-mă cu privire la lucrurile care urmează să vină şi care nu apar niciodată. Mintea mea e permanent inundată de un milion de mici gânduri care mă trag într-un milion de direcții diferite. Este realmente frustrant."

„De ce?"

„Mă epuizează! Cred că pur şi simplu nu am pacea minții. Totuşi, am avut momente când mintea mea era complet ocupată doar cu ceea ce era în fața mea. Asta se întâmpla mai ales când trebuia să fac rezumatul unui dosar şi nu aveam timp să mă gândesc la nimic altceva decât la sarcina pe care o realizam. Am mai simțit acest gen de focalizare totală când jucam fotbal cu băieții şi voiam cu adevărat să câştig. Orele păreau să treacă în câteva minute şi mă simțeam centrat. Era ca şi cum singurul lucru care conta pentru mine era ceea ce făceam în acel moment. Toate celelalte: grijile, facturile, practica Dreptului, nu mai contau. Dacă mă gândesc bine, acestea au fost probabil şi momentele când m-am simțit şi cel mai împăcat."

„A fi angajat într-o căutare care te provoacă cu adevărat este drumul cel mai sigur către satisfacție personală. Dar adevărata cheie de care trebuie să-ți aminteşti este că *fericirea este o călătorie şi nu o destinație.* Trăieşte pentru astăzi - nu va mai exista nici o altă zi la fel ca aceasta", spuse Julian cu mâinile lui moi împreunate, ca şi cum ar fi înălțat o rugăciune de mulțumire pentru că aflase ceea ce tocmai îmi spusese.

„Cărarea de diamante din parabola lui Yogi Raman simbolizează

tocmai acest principiu?", am întrebat.

„Da", veni răspunsul scurt. „La fel cum luptătorul de Sumo a găsit împlinirea şi bucuria durabilă mergând pe cărarea de diamante, tu poți avea viața pe care o meriți chiar în clipa în care începi să înțelegi că drumul pe care mergi acum este bătut cu diamante şi alte comori neprețuite. Încetează să mai petreci atât de mult timp vânând cele mai mari plăceri ale vieții, în timp ce le neglijezi pe cele mici. Încetineşte ritmul. Bucură-te de frumusețea şi sacralitatea a tot ce este în jurul tău. Îți datorezi asta ție însuți."

„Înseamnă că ar trebui să încetez să stabilesc scopuri mari pentru viitorul meu şi să încep să mă concentrez pe prezent?"

„Nu", răspunse Julian cu fermitate. „Aşa cum am spus mai devreme, scopurile şi visele legate de viitor sunt elemente esențiale într-o viață cu adevărat reuşită. Speranța în ceea ce va apărea în viitor te trezeşte dimineața şi te menține inspirat pe parcursul zilelor. Scopurile îți energizează viața. Ideea mea este pur şi simplu aceasta: nu amâna niciodată fericirea de dragul realizării. Nu amâna niciodată pe mai târziu lucrurile importante pentru bunăstarea şi satisfacția ta. *Astăzi* este ziua care trebuie trăită plenar, nu când vei câştiga la loterie sau când vei ieşi la pensie. Nu amâna niciodată să trăieşti."

Julian se ridică şi începu să meargă înainte şi înapoi de-a lungul sufrageriei, asemeni unui avocat experimentat care comunică ultimele elemente esențiale ale unei argumentări pasionate. „Nu te păcăli crezând că vei fi un soț mai iubitor şi mai disponibil atunci când firma de avocați va mai angaja un avocat junior pentru a-ți înlesni povara. Nu te păcăli crezând că vei începe să-ți îmbogățeşti mintea, să-ți îngrijeşti corpul şi să-ți hrăneşti sufletul când contul tău din bancă va creşte suficient de mult şi vei avea luxul să ai mai mult timp liber. Astăzi este ziua în care trebuie să te bucuri de fructele eforturilor tale. Astăzi este ziua în care să prinzi momentul şi să trăieşti o viață plină de avânt.

Astăzi este ziua în care să trăieşti din imaginaţia ta şi să-ţi recoltezi visele. Şi, te rog, nu uita niciodată, niciodată, darul familiei."

„Nu sunt sigur că ştiu exact ce vrei să spui, Julian?"

„Trăieşte copilăria copiilor tăi", veni răspunsul simplu.

„Cum?", am murmurat, perplex, în faţa aparentului paradox.

„Puţine lucruri sunt la fel de semnificative ca a face parte din copilăria copiilor tăi. Ce folos că ai făcut paşi spre succes dacă ai ratat primii paşi ai copiilor tăi? La ce bun să ai cea mai mare casă din blocul tău dacă nu ai avut timp să creezi un cămin? La ce bun să fii cunoscut în întreaga ţară, ca un avocat renumit, dacă proprii tăi copii nici măcar nu-şi cunosc tatăl?", spuse Julian cu vocea tremurând acum de emoţie. „Ştiu despre ce vorbesc."

Acest ultim comentariu m-a înfiorat. Ştiam despre Julian doar că fusese un superstar judiciar, bogat şi frumos. Întâlnirile sale romantice cu modele nubile erau aproape la fel de celebre ca şi abilităţile sale în sala de judecată. Ce putea şti acest *playboy* milionar despre a fi tată? Ce putea şti despre luptele zilnice cu care mă confruntam, încercând să fiu de toate pentru toţi, un tată minunat şi un avocat de succes? Dar al şaselea simţ al lui Julian mă interceptă.

„Chiar ştiu câte ceva despre binecuvântările pe care noi le numim copii", spuse el încet.

„Dar am crezut întotdeauna că, înainte de a fi aruncat prosopul şi a fi renunţat la practica ta, ai fost celibatarul cel mai eligibil al oraşului."

„Ştii că am fost căsătorit înainte să fiu prins în iluzia acelui stil de viaţă rapid şi furibund, pentru care am fost atât de celebru."

„Da."

Aici se opri, ca un copil înainte de a-i spune celui mai bun prieten un secret ce trebuie bine păstrat. „Ceea ce nu ştii este că am avut şi o fetiţă. Era cea mai dulce, cea mai delicată creatură pe care am văzut-o vreodată. Pe-atunci eram aşa cum erai şi tu prima dată când ne-am

întâlnit: îngâmfat, ambițios şi plin de speranță. Aveam tot ce şi-ar fi putut dori cineva. Oamenii îmi spuneau că am un viitor strălucit, o soție uluitor de frumoasă şi o fiică minunată. Totuşi, când viața părea să fie perfectă, mi-a fost luat totul într-o clipă."

Pentru prima dată de la întoarcerea sa, fața mereu plină de bucurie a lui Julian fu învăluită de tristețe. O lacrimă solitară începu să alunece pe obrajii săi bronzați şi căzu pe țesătura de catifea a robei sale roşii ca rubinul. Amuțisem, înfiorat de revelația făcută de vechiul meu prieten.

„Nu trebuie să continui, Julian", am spus, cu simpatie, punându-mi brațul în jurul umerilor lui pentru a-l consola.

„Nu, o să continui, John. Dintre toți cei pe care i-am cunoscut în viața mea anterioară, tu eşti cel mai promițător. Aşa cum am spus, mi-ai reamintit foarte mult de mine când eram mai tânăr. Chiar şi acum, încă mai ai multe de făcut. Dar dacă vei continua să trăieşti ca până acum, te îndrepți spre dezastru. M-am întors în acest loc pentru a-ți arăta că există atât de multe minuni care te aşteaptă să le explorezi, atât de multe momente de care să te bucuri."

„Şoferul beat care mi-a ucis fiica nu a luat doar o viață prețioasă, în acea dimineață de octombrie scăldată în soare. A luat două. După moartea fiicei mele, viața mea s-a destrămat. Am început să-mi petrec fiecare clipă la birou, sperând în mod prostesc că profesia şi cariera mea juridică vor fi remediul pentru durerea inimii mele rănite. În unele zile, dormeam pe canapeaua din biroul meu, fiindu-mi groază să mă întorc acasă, unde se strânseseră atât de multe amintiri plăcute. Şi, deşi cariera mea era în plin avânt, viața mea interioară era un dezastru. Soția mea, care fusese tovarăşul meu credincios încă din Facultatea de Drept, m-a părăsit, amplificându-mi obsesia pentru muncă, ca firul de pai care a înțepat proverbialul spate al cămilei. Sănătatea mi s-a deteriorat şi m-am dedat la acea viață infamă în care eram implicat când ne-am întâlnit prima dată. Cu siguranță aveam tot ceea ce banii puteau

cumpăra. Dar mi-am vândut sufletul pentru ei, realmente", observă Julian cu vocea încă sugrumată.

„Deci când ai spus „trăieşte copilăria copiilor tăi", îmi spuneai de fapt să-mi acord timp să-i privesc cum cresc şi înfloresc. Despre asta este vorba, nu-i aşa?"

„Chiar şi astăzi, la douăzeci şi şapte de ani după ce ne-a părăsit, în timp ce o duceam la aniversarea celui mai bun prieten al ei, aş da totul ca să aud din nou gânguritul fiicei mele sau ca să mă joc cu ea de-a v-aţi ascunselea în gradina din spate, aşa cum obişnuiam. Mi-ar plăcea să o ţin în braţe şi să-i mângâi cu drag părul auriu. Când a plecat, a luat cu ea o bucată din inima mea şi, deşi viaţa mea a găsit un nou înţeles de când am găsit calea către iluminare şi autocontrol în Sivana, nu trece o zi fără să văd feţişoara roz a dulcei mele fetiţe în teatrul tăcut al minţii mele. Ai nişte copii atât de minunaţi, John. Nu rata pădurea din cauza copacilor. Cel mai minunat dar pe care îl poţi da vreodată copiilor tăi este dragostea ta. Du-te şi cunoaşte-i din nou. Arată-le că sunt mult mai importanţi pentru tine decât recompensele trecătoare ale carierei tale profesionale. Destul de curând vor pleca construindu-şi propriile vieţi şi familii. Atunci va fi prea târziu, timpul va fi trecut."

Julian atinsese o coardă profundă în interiorul meu. Cred că ştiam de ceva timp că ritmul meu dependent de muncă slăbea încet, dar sigur, legăturile familiei noastre. Dar erau ca un fel de cărbuni aprinşi, arzând înăbuşit, adunându-şi încet energia înainte de a revela măsura deplină a potenţialului lor distructiv. Ştiam că copiii mei aveau nevoie de mine chiar când nu-mi spuneau aceasta. Aveam nevoie să aud acest adevăr de la Julian. Timpul trecea şi ei creşteau atât de repede. Nu-mi aminteam când o tulisem ultima dată de-acasă, dis-de-dimineaţă, împreună cu fiul meu Andy, pentru a petrece ziua de duminică la pescuit, în locul care-i plăcea atât de mult bunicului lui. Fusese o vreme când mergeam acolo în fiecare weekend. Acum, acest ritual părea o amintire ca oricare alta.

Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât mai tare mă durea. Recitaluri de pian, jocuri de Crăciun, campionate de ligă de juniori, toate acestea fuseseră vândute pentru avansarea mea profesională.

„Ce fac?", m-am întrebat. Alunecam într-adevăr pe toboganul pe care Julian îl descrisese. Atunci şi acolo am decis să schimb această situaţie.

„Fericirea este o călătorie", continuă Julian, a cărui voce se înalţă din nou cu căldura pasiunii. „Este şi o alegere pe care o faci. Poţi să te bucuri de toate diamantele de pe cale sau poţi să continui să alergi prin toate zilele tale vânând acel iluzoriu vas de aur de la marginea curcubeului care în cele din urmă se dovedeşte a fi gol. Bucură-te de momentele speciale pe care fiecare zi ţi le oferă, pentru că această zi este tot ceea ce ai."

„Putem învăţa „să trăim în acum?"

„Absolut. Indiferent care sunt circumstanţele tale actuale, te poţi antrena pentru a te bucura de darul vieţii şi a-ţi umple existenţa cu bijuteriile vieţii cotidiene."

„Dar nu e un pic prea optimist? Cum rămâne cu cei care au pierdut tot ceea ce aveau din cauza unei afaceri eşuate? Falimentul lor nu e doar material, ci şi emoţional."

„Suma din contul bancar şi suprafaţa casei nu au nimic de-a face cu viaţa plină de sentimentul bucuriei şi al minunării. Lumea e plină de milionari nefericiţi. Crezi că pe înţelepţii pe care i-am întâlnit în Sivana îi interesa să aibă portofelul plin şi să achiziţioneze o reşedinţă de vară în sudul Franţei?", întrebă Julian ironic.

„În regulă. Înţeleg."

„Există o diferenţă uriaşă între a câştiga foarte mulţi bani şi a trăi din plin[21]. Când începi să petreci chiar şi numai cinci minute pe zi practicând arta recunoştinţei, vei cultiva bogăţia vieţii pe care o cauţi.

[21] Joc de cuvinte în limba engleză. *Making a lot of money and making a lot of life.* (n.tr.)

Iar persoana despre care vorbeai în exemplul tău, poate găsi foarte multe lucruri pentru care să fie recunoscătoare, în ciuda situației financiare precare. Întreabă-l dacă e sănătos, dacă are o familie iubitoare şi o reputație bună în comunitate. Întreabă-l dacă e fericit să fie cetățean al acestei țări minunate şi dacă are încă un acoperiş deasupra capului. Poate că nu trebuie să aibă alte posesiuni decât o abilitate exersată de a munci din greu şi abilitatea de a visa vise mari. Totuşi, există bunuri prețioase pentru care ar trebui să fie recunoscător. Avem cu toții foarte multe motive pentru care să fim recunoscători. Chiar şi păsările care cântă lângă fereastra ta în ceea ce pare doar o altă zi superbă de vară, apar ca un dar hărăzit unei persoane înțelepte. Ține minte, John, viața nu-ți dă întotdeauna ceea ce ceri, dar îți dă întotdeauna ceea ce ai nevoie."

„Deci mulțumind în fiecare zi pentru bunurile mele, indiferent dacă sunt materiale sau spirituale, voi dezvolta obiceiul de a trăi în prezent?"

„Da. E o metodă eficientă pentru a adăuga mai mult elan vieții tale. Savurând momentul prezent aprinzi focul vieții, care-ți permite să-ți împlineşti destinul."

„Să-mi împlinesc destinul?"

„Ți-am spus mai devreme că tuturor ne-au fost date anumite talente. Fiecare persoană de pe planetă e un geniu."

„Nu-i cunoşti pe unii dintre avocații cu care lucrez", am chicotit.

„Cu toții", spuse Julian cu empatie. „Avem cu toții o menire. Geniul tău va străluci, iar fericirea îți va umple viața în clipa în care îți vei realiza scopul mai înalt şi apoi îți vei redirecționa toate energiile către el. Odată ce te-ai conectat la această menire, indiferent dacă asta înseamnă să fii un minunat profesor pentru copii sau un artist inspirat, toate dorințele tale se vor împlini fără efort. Nu va trebui nici măcar să încerci. De fapt, cu cât mai din greu te străduieşti, cu atât mai mult timp îți va lua să-ți atingi scopurile. În loc de aceasta, urmează calea

viselor tale, aşteptând cu speranţă darul care se va revărsa cu siguranţă. Aceasta te va duce la destinaţia ta divină. Iată ce vreau să spun prin a-ţi împlini destinul", spuse Julian cu înţelepciune.

„Când eram mic, tatălui meu îi plăcea să-mi citească un basm cunoscut sub numele de *Peter şi firul magic*. Peter era un băieţel foarte plin de viaţă. Toată lumea îl iubea: familia, profesorii şi prietenii săi. Dar avea o slăbiciune."

„Care?"

„Peter nu putea trăi în prezent. Nu învăţase să se bucure de procesul vieţii: când era la şcoală visa să fie afară jucându-se, când era afară jucându-se visa la vacanţa de vară. Peter visa permanent cu ochii deschişi şi nu-şi făcea niciodată timp pentru a savura clipa prezentă. Într-o dimineaţă, Peter se duse la plimbare în pădurea de lângă casă. Simţindu-se obosit, se hotărî să se odihnească pe un colţ de iarbă şi în cele din urmă adormi. După doar câteva minute de somn profund auzi o voce ascuţită din înalt, strigându-l pe nume: „Peter! Peter!", se auzi. Deschise uşor ochii şi, spre surprinderea lui, văzu o femeie uimitoare deasupra sa. Părea să aibă mai mult de o sută de ani, iar părul ei alb ca zăpada îi cădea pe umeri ca o pătură împletită din lână. În mâna zbârcită a acestei femei se afla un mic glob magic cu o gaură în centru, iar din gaură atârna un fir lung auriu."

„Peter!", spuse ea. „Acesta este firul vieţii tale. Dacă tragi de fir doar un pic, o oră va trece în câteva secunde. Dacă tragi un pic mai tare, zile întregi vor trece în câteva minute. Iar dacă tragi cu toată puterea ta, luni - chiar ani - vor trece în câteva zile". Peter fu foarte entuziasmat de această descoperire. „Pot să-l păstrez?", întrebă el. Bătrâna se aplecă şi îi dădu băieţelului globul cu firul magic.

A doua zi, Peter stătea în clasă, agitat şi plictisit. Deodată îşi aminti de noua sa jucărie. Trăgând puţin de firul de aur se găsi acasă jucându-se în grădină. Realizând puterea firului magic, Peter obosi

curând să mai fie băiat de şcoală şi îşi dori să fie adolescent, cu tot entuziasmul pe care această etapă a vieții îl aduce. Aşa că scoase din nou globul şi trase tare de firul auriu.

Deveni dintr-o dată un adolescent cu o prietenă foarte drăguță, pe nume Elise. Dar Peter tot nu era mulțumit. Nu învățase niciodată să se bucure de moment şi să exploreze minunile simple ale fiecărei etape din viața sa. În loc de asta, el visă să fie adult. Aşa că trase din nou firul şi mulți ani zburară într-o clipă. Acum se descoperi transformat într-un adult de vârstă medie. Elise era acum soția lui, iar Peter era înconjurat de o casă plină de copii. Dar Peter mai observă ceva: părul lui, cândva negru ca smoala, începuse să albească, iar mama sa, cândva tânără, pe care o iubea atât de mult, îmbătrânise şi slăbise. Totuşi Peter tot nu putea să trăiască în prezent. Nu învățase niciodată „să trăiască în acum", aşa că trase încă odată de firul magic şi aşteptă să apară schimbările.

Peter se descoperi acum un bătrân de nouăzeci de ani. Părul lui des şi negru se albise ca zăpada, iar frumoasa şi tânăra soție Elise îmbătrânise şi murise cu câțiva ani înainte. Minunații săi copii crescuseră şi părăsiseră căminul pentru a-şi construi propriile vieți. Pentru prima dată în întreaga sa viață, Peter realiză că nu-şi făcuse timp pentru a îmbrățişa minunile vieții. Nu fusese niciodată la pescuit cu copiii şi nu făcuse niciodată o plimbare sub clar de lună cu Elise. Nu plantase niciodată o grădină şi nici nu citise acele cărți minunate care-i plăceau mamei lui. În loc de aceasta, se grăbise prin viață, fără a se opri vreodată să vadă ceva bun pe drum.

Peter se întristă foarte mult la această descoperire. Decise să iasă afară în pădure unde obişnuia să se plimbe când era mic pentru a-şi limpezi mintea şi a-şi alina spiritul. Intrând în pădure, observă că micii arbuşti din copilăria sa se transformaseră în stejari puternic. Pădurea însăşi devenise un paradis al naturii. Se întinse pe un mic colț de iarbă

şi căzu într-un somn adânc. După doar un minut auzi pe cineva strigându-l: „Peter! Peter". Se uită şi fu uimit să vadă că nu era nimeni altcineva decât bătrâna care cu mulți ani în urmă îi dăduse globul cu firul de aur. „Ți-a plăcut darul meu special?", întrebă ea.

Peter fu foarte direct în răspunsul său.

„La început a fost distractiv, dar acum îl urăsc. Întreaga viață mi-a trecut prin fața ochilor fără a-mi acorda şansa de a mă bucura de ea. Cu siguranță, au fost momente triste şi momente minunate, dar n-am avut şansa să experimentez nici unul dintre ele. Mă simt golit pe dinăuntru. Am ratat darul vieții."

„Eşti foarte nerecunoscător", spuse bătrâna. „Totuşi îți voi împlini o ultimă dorință."

Peter se gândi o clipă şi apoi răspunse grăbit. „Vreau să mă întorc la perioada când eram un băiețel de şcoală şi să-mi trăiesc viața din nou". Recăzu în somnul său profund.

Din nou auzi pe cineva care-i striga numele şi deschise ochii. „Cine mai e de data asta?", se întrebă. Când deschise ochii fu foarte încântat să-şi vadă mama lângă pat. Arăta tânără, sănătoasă şi radioasă. Peter îşi dădu seama că femeia ciudată din pădure îi îndeplinise, într-adevăr, dorința şi el revenise la viața de dinainte.

„Grăbeşte-te, Peter. Dormi prea mult. Visele te vor face să întârzii la şcoală dacă nu te trezeşti chiar acum", îl certă mama sa. Nu mai trebuie să spunem că Peter sări afară din pat şi din acea dimineață începu să trăiască aşa cum îşi dorise. Peter trăi o viață plenară, bogată în încântări, bucurii şi victorii. Dar totul a început când a încetat să sacrifice prezentul pentru viitor şi să trăiască clipa."

„Uimitoare poveste", am spus încet.

„Din nefericire, John, Povestea lui Peter şi a Firului Magic este doar atât, o poveste, un basm. Aici, în lumea reală, nu vom primi niciodată o a doua şansă să ne trăim viața din plin. Astăzi este şansa ta de a te

trezi față de darul vieții - înainte de a fi prea târziu. Timpul îți alunecă realmente printre degete ca firele de nisip. Fă din această nouă zi momentul definitoriu al vieții tale, ziua în care decizi, odată pentru totdeauna, să te focalizezi asupra a ceea ce este cu adevărat important pentru tine. Ia decizia de a petrece mai mult timp cu cei care îți umplu viața de sens. Respectă momentele speciale, delectează-te cu puterea lor. Fă lucrurile pe care ți-ai dorit dintotdeauna să le faci. Urcă muntele pe care ți-ai dorit întotdeauna să-l urci, sau învață să cânți la trompetă. Dansează în ploaie sau construiește o nouă afacere. Învață să iubești muzica, învață o nouă limbă și reaprinde încântarea copilăriei. Încetează să-ți mai amâni fericirea de dragul realizării. În loc de asta, bucură-te de proces! Învie-ți spiritul și începe să-ți îngrijești sufletul. Aceasta este calea către Nirvana."

„Nirvana?"

„Înțelepții din Sivana credeau că destinația ultimă a tuturor sufletelor cu adevărat iluminate este un loc numit Nirvana. De fapt, înțelepții considerau că Nirvana este mai mult decât un loc, este o stare care transcende tot ceea ce cunoscuseră ei înainte. În Nirvana toate lucrurile sunt posibile. Nu există suferință, iar dansul vieții este realizat cu divină perfecțiune. Înțelepții credeau că atingând Nirvana puteau să păsească în Raiul pe pământ. Acesta era scopul lor ultim în viață", observă Julian, cu fața radiind o pace aproape angelică.

„Suntem cu toții aici pentru un motiv special", observă el profetic. „Meditează asupra adevăratei tale vocații și află cum poți să te dăruiești celorlalți. Renunță la a mai fi prizonierul gravitației. Aprinde-ți astăzi scânteia de viață și las-o să strălucească cu putere. Începe să aplici principiile și strategiile pe care ți le-am împărtășit. Fii tot ceea ce poți fi. Va veni o vreme când vei gusta și tu din fructele acelui loc numit Nirvana."

„Și cum voi ști că am atins starea de iluminare?"

„Vor apărea mici semne care-ți vor confirma intrarea în această stare. Vei începe să observi sacrul în tot ce te înconjoară: divinitatea unei raze de lună, nuanța unui cer albastru într-o zi strălucitoare de vară, înflorirea parfumată a unei narcise sau râsul unui copilaş."

„Julian, îți promit că timpul pe care l-ai petrecut cu mine nu va fi fost în van. Mă voi dedica unei vieți în conformitate cu învățătura Înțelepților din Sivana. Îmi voi respecta promisiunea pe care ți-am făcut-o, aceea de a împărtăşi tot ce-am învățat cu toți cei care vor beneficia de mesajul tău. Îți vorbesc din inimă. Ai cuvântul meu", am spus sincer, simțind cum mă răscolesc emoțiile pe dinăuntru.

„Răspândeşte moştenirea bogată a înțelepților către toți cei din jurul tău. Ei vor beneficia prompt de această cunoaştere şi-şi vor îmbunătăți calitatea vieții, la fel cum şi tu o vei îmbunătăți pe-a ta. Şi ține minte: bucură-te de călătorie. Drumul este la fel de frumos ca şi destinația."

Julian continuă: „Yogi Raman era un minunat povestitor. Mi-a mai spus o poveste care se remarcă printre celelalte. Pot să ți-o spun?"

„Sigur că da."

„Cu mulți ani în urmă, în India antică, un maharajah a vrut să construiască un omagiu grandios pentru soția sa, ca semn al marii şi profundei sale iubiri pentru ea. Şi-a dorit să creeze un edificiu care să nu semene cu nimic din ceea ce văzuseră oamenii vreodată, care să facă lumina lunii să pălească, pe care oamenii să-l admire în secolele viitoare. Aşa că, zi de zi, cărămidă cu cărămidă, muncitorii au lucrat sub soarele torid. Zi de zi, edificiul începu să se contureze din ce în ce mai bine, semănând tot mai mult cu un monument, înălțându-se tot mai mult ca un simbol al iubirii, pe cerul azuriu al Indiei. În cele din urmă, după douăzeci şi doi de ani de progres zilnic, palatul de marmură pură fu terminat. Îți dai seama despre ce vorbesc?"

„Nu."

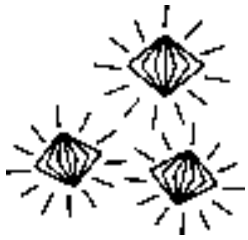
„Este vorba despre Taj Mahal. Una dintre cele Şapte Minuni ale

Lumii, răspunse Julian. „Ideea e simplă: fiecare persoană de pe planetă este o minune a acestei lumi. Fiecare dintre noi este un erou, într-un fel sau altul. Fiecare are potențialul necesar pentru a se realiza, pentru a cunoaşte o fericire extraordinară şi o împlinire durabilă. Sunt necesari câțiva paşi mici în direcția împlinirii viselor noastre. Asemeni Taj Mahal-ului, o viață din care minunile se revarsă se construieşte zi de zi, cărămidă cu cărămidă. Micile victorii duc la mari victorii. Schimbările şi îmbunătățirile mici, gradate, cum sunt cele pe care ți le-am sugerat, vor crea obiceiuri pozitive. Obiceiurile pozitive vor genera rezultate, iar rezultatele te vor orienta către o mai mare schimbare personală. Începe să trăieşti fiecare zi ca şi cum ar fi ultima. Începând de azi, învață mai mult, râzi mai mult şi fă ceea ce-ți place cu adevărat să faci. Nu-ți nega menirea. Pentru că ceea ce se află în spatele tău şi ceea ce se află în fața ta contează foarte puțin în comparație cu ceea ce se află în interiorul tău."

Fără să mai spună vreun alt cuvânt, Julian Mantle, avocatul milionar devenit călugăr iluminat, se ridică, mă îmbrățişă ca pe fratele pe care nu-l avusese niciodată şi ieşi din sufrageria mea, în căldura sufocantă a unei alte zile caniculare. Stând acolo singur şi adunându-mi gândurile, am observat că singura dovadă a vizitei extraordinare a acestui mesager înțelept se afla, tăcută, pe măsuța de cafea din fața mea. Era ceaşca sa goală.

SUMARUL CAPITOLULUI XIII
ÎNȚELEPCIUNEA LUI JULIAN PE SCURT

Simbolul



Virtutea

Îmbrățișează prezentul

Înțelepciunea

- **Trăiește „înacum". Savurează darul prezentului**
- **Nu sacrifica niciodată fericirea în numele carierei**
- **Savurează călătoria și trăiește fiecare zi ca și cum ar fi ultima**

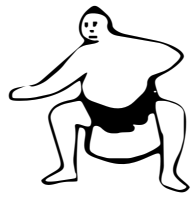
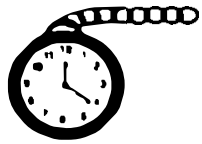
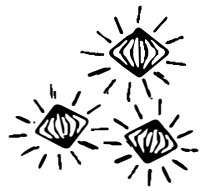
Tehnici

- **Trăiește copilăria copiilor tăi**
- **Practică recunoștința**
- **Împlinește-ți destinul**

Citat

Suntem cu toții aici pentru un motiv special.
Încetează să mai fii prizonierul trecutului, devino arhitectul viitorului.

Cele şapte virtuți atemporale ale Vieții Iluminate

VIRTUTEA	SIMBOLUL
Stăpâneşte-ți mintea	Grădina magnifică
Urmează-ți scopul	Farul călăuzitor
Exersează *kaizen*-ul	 Luptătorul Sumo
Trăieşte disciplinat	Cablul de sârmă roz
Respectă-ți timpul	 Cronometrul de aur
Serveşte-i pe ceilalți în mod altruist	Trandafirii parfumați
Îmbrățişează prezentul	 Cărarea de diamante

SHARMA LEADERSHIP REPORT

Ofertă de abonament gratuit, pe o perioadă limitată, pentru cei care achiziționează lucrarea The Monk Who Sold His Ferrari (fiecare număr al revistei costă 7,50 $)

Sharma Leadership Report, cea mai cunoscută revistă a lui Robin S. Sharma, este plină de înțelepciune practică, de lecții şi idei pe care le poți aplica imediat pentru a-ți îmbunătăți calitatea vieții. Acest raport extrem de inspirator se centrează pe probleme esențiale pentru dezvoltarea personală, profesională şi de caracter, incluzând stima respectul față de sine, organizarea strategică a timpului, performanța de vârf, disciplină, creativitate, echilibrul viață - carieră, relații, autocontrol, gestionarea stresului şi reînnoirea capacității de a fi lider.

Pentru a te abona gratuit, scrie-ne la adresa de mai jos sau vizitează pe site-ul nostru: **www.robinsharma.com**

Free Subscription Offer
Sharma Leadership International
7B Pleasant Boulevard, Suite 957
Toronto, Ontario
Canada M4T 1K2
E-mail: wisdom@robinsharma.com

NOTE ŞI PRELEGERI ŢINUTE DE ROBIN S. SHARMA

Autor de bestseller-uri şi orator profesionist

Robin S.Sharma este unul dintre cei mai dinamici, provocatori şi inspiratori oratori profesionişti nord-americani. Călătoreşte în fiecare an mai mult de 100000 mile, răspândindu-şi puternica cunoaştere cu privire la leadership, schimbare, eficienţă personală şi managementul vieţii, în mari corporaţii, asociaţii şi instituţii de învăţământ. Ideile fundamentale din conferinţele şi seminariile sale locale sunt solicitate constant de organizaţiile care caută un orator profesionist, şi totodată amuzant, capabil să le ofere rapid, strategii eficiente pentru a-şi ajuta oamenii să atingă noi niveluri de productivitate, performanţă şi satisfacţie personală.

Programele actuale ale lui Robin S. Sharma includ:

- Cele Opt ritualuri ale liderilor vizionari.
- Disciplinele managerilor cu performanţe de vârf.
- Gestionarea strategică a timpului în era digitală.
- Ritualuri de succes ale agenţilor de vânzări de top.
- Înţelepciunea succesului de la „Călugărul care şi-a vândut Ferrari-ul".
- Cum să dobândeşti controlul asupra vieţii tale.
- Trezirea spiritului şi a caracterului la locul de muncă.

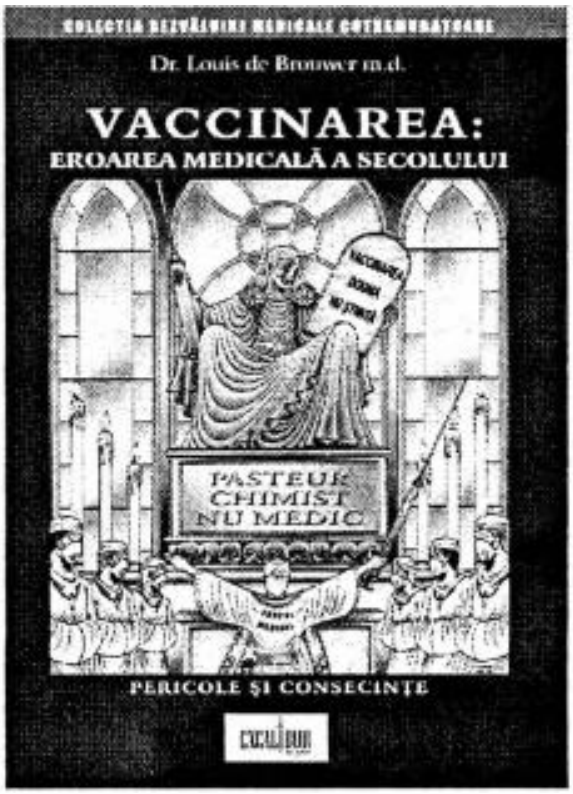
Pentru lista completă a conferinţelor şi bestseller-ilor, produselor audio, clientelei de elită şi pentru orarul prelegerilor, vizitaţi website-ul: **www.robinsharma.com**. Se oferă, de asemenea, şedinţe de formare pentru directorii executivi, prin intermediul unui program de mentoring individual.

Pentru a vă rezerva un loc la următoarea conferinţă Robin S. Sharma vă rugăm să contactaţi:

Shashi Tangri
National Program Director
Sharma Leadership International
7B Pleasant Boulevard, Suite 957
Toronto, Ontario
Canada M4T 1K2
Toll-Free: 1-888-RSHARMA (774-2762)
Facsimile: 905-780-0283
E-mail: wisdom@robinsharma.com

VACCINAREA: EROAREA MEDICALĂ A SECOLULUI

de Louis de Brower



Producătorii de vaccinuri, ajutaţi de corpul medical, care a acceptat fără nici un fel de rezervă sau comentarii principiul vaccinării, au atins adevărate culmi în ceea ce priveşte dezinformarea şi minciuna. Un fapt fără precedent în istoria umanităţii: să faci oamenii să creadă în eficacitatea şi inocuitatea acestui principiu inventat de Jenner şi însuşit de Pasteur, deşi nu are nici un fundament ştiinţific serios.

Imunologia modernă demonstrează, din contra, că actul vaccinal constituie o lezare gravă a integrităţii sistemului imunitar a persoanelor vaccinate, făcând din acestea veritabile rezervoare de virusuri.

Virusuri şi retrovirusuri devenite pasive de-a lungul evoluţiei se găsesc în stare latentă în toate organismele animale şi umane, pierzându-şi o parte din capitalul lor genetic sau enzimatic.

Introducerea în organism (prin vaccinare) a virusurilor vii sau atenuate îi pot permite acestuia să reconstituie acest capital şi să dobândească deci o virulenţă nouă sau să creeze din bucăţi un virus sau un retrovirus hibrid. Aceasta se numeşte recombinare genetică. (HIV este fără îndoială fructul unei astfel de recombinări).

Deşi accidentele provocate de vaccinuri sunt nenumărate, ele sunt trecute sub tăcere. Se ştie astăzi, la 100 de ani după moartea sa, că Pasteur a fost un geniu al trişării, al plagiatului, al trucării statisticilor, al traficului de influenţă, al publicităţii bine regizate, iar diversele sale experienţe vaccinale erau trucate, după cum mărturisesc chiar colaboratorii săi.

Această carte stabileşte adevărul despre acest personaj şi demonstrează, prin studiul principalelor vaccinări, inutilitatea şi pericolul lor. În sfârşit, cititorul va afla despre cârdăşia farmaco-medico-politică ce dezinformează publicul şi predică vaccinarea doar pentru a profita financiar. De asemenea, va afla de ce vaccinarea a devenit un fel de act de credinţă într-o religie ale cărei dogme sunt false şi ale cărei mari preoţi sunt producătorii de vaccinuri şi corpul medical.

MAFIA FARMACEUTICĂ ŞI AGRO-ALIMENTARĂ

de Louis de Brower

Medicina modernă este condusă de puternica oligarhie a marilor grupuri chimico-farmaceutice care, graţie prodigioaselor mijloace financiare, ajung să condiţioneze alegerile guvernanţilor, politica şi instituţiile de sănătate.

Medicamente, vaccinuri, bunuri de larg consum periculoase sunt puse în circulaţie şi rămân pe piaţă în ciuda accidentelor provocate.

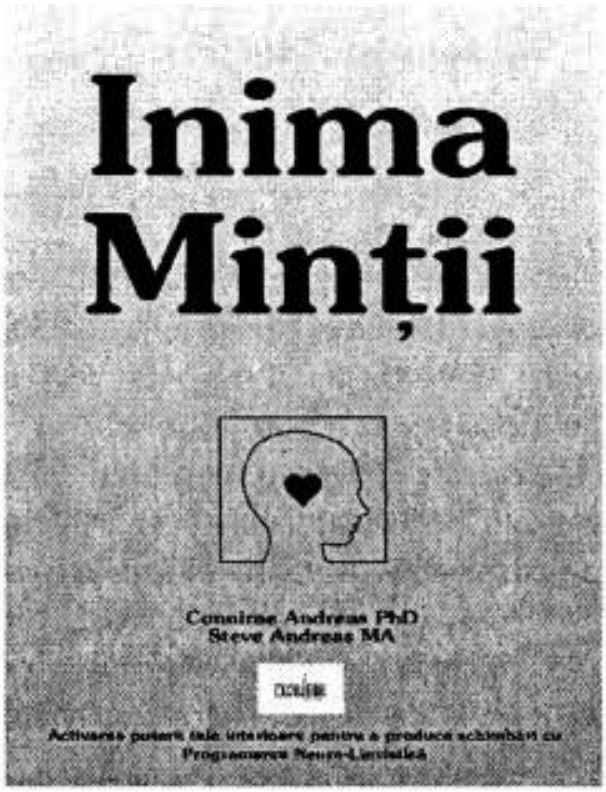
Riguros documentat, Dr.. Louis De Brower nu ezită să demonstreze existenţa fraudei, a abuzului de încredere şi escrocheria din sânul sistemului nostru de sănătate.

O carte care dezvăluie nu doar interesele financiare ale marilor concerne farmaceutice, ci şi direcţia complet aberantă spre care se îndreaptă medicina contemporană.

O carte care merită să fie citită de cât mai mulţi oameni şi difuzată în toate ţările civilizate.

Este o dovadă de responsabilitate.

INIMA MINŢII
de Conirae Andreas şi Steve Andreas

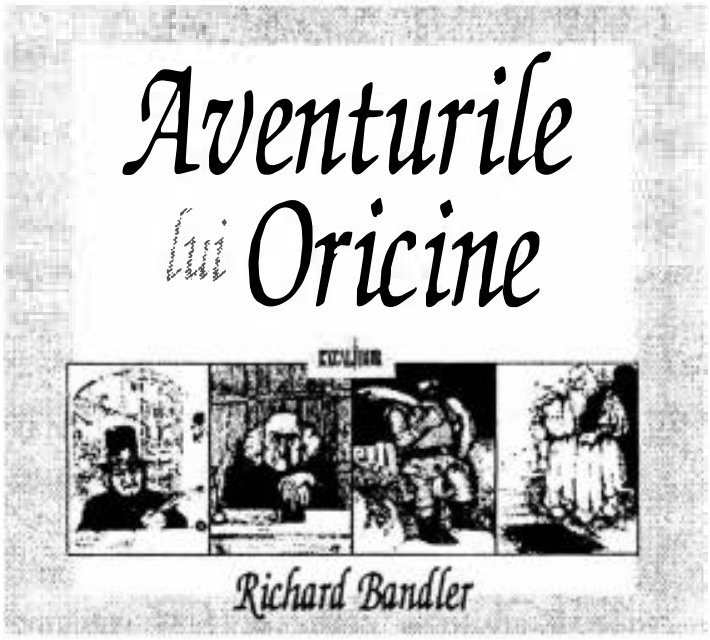


„Studiez psihoterapia de pe vremea când Freud era vocea principală. Pe atunci, o vindecare rapidă prin psihoterapie necesita cel puţin 6 luni. Acum avem şedinţele de vindecare NLP (Programare Neurolingvistică) de 30 şi chiar de 5 minute. Viteza nu este adevărata problemă. Trebuie să ne îndreptăm atenţia asupra structurii oamenilor. Soţii Andreas sunt în prim-planul acestor descoperiri. Noua lor carte, INIMA MINŢII, este o prezentare mult aşteptată a acestor metode atât de utile. Cât de încurajator este pentru mine să descopăr că este mult mai simplu şi mai uşor decât am sperat vreodată."

-- Wilson van Dusen, PhD, fost şef al secţiei de psihologie al Spitalului de Stat Mendocino, CA, autor al *„The Natural Depth in Man"*.

O antrenantă introducere în NLP, în 21 capitole, fiecare dintre ele concentrându-se pe un subiect special: negocierea, înlăturarea supărării, creşterea cu succes a copiilor, găsirea motivaţiei care funcţionează, realizarea procesului decizional şi multe altele. Această carte vă aşează „în fotoliul de orchestră" în urmărirea relatărilor unor persoane ale căror vieţi s-au schimbat şi ale căror vise au devenit realitate prin utilizarea propriilor puteri interioare de a face schimbări prin intermediul NLP. Fiecare cititor va găsi, cu siguranţă, multe subiecte relevante pentru propria persoană. Autorii includ explicarea pas cu pas a modului în care a apărut fiecare schimbare şi pe care o puteţi utiliza în acele domenii ale vieţii dumneavoastră ce le doriţi diferite.

AVENTURILE LUI ORICINE
de Richard Bandler



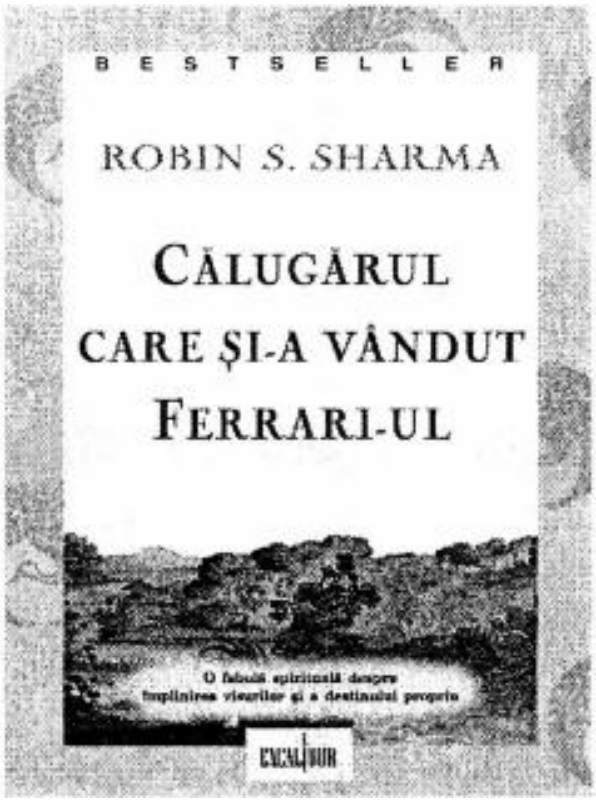
O carte despre Oricine pentru Cineva, poveşti şi încercări prin care a trecut Cineva în căutarea a Ceva pe un tărâm aflat Oriunde, dar unde am fost cu toţii, deşi nu sunt sigur unde se află, dar există Undeva.

Oricum, Bandler spune, de asemenea, povestea a Ceva în căutare de Orice care înseamnă Ceva şi vă face să vă întrebaţi ce este Lucrul acela şi dacă este Nimic sau Totul. Totuşi, când am terminat de citit această carte, am descoperit Cumva că Ceva m-a îndemnat să citesc despre Oricine. Oricum, este o carte agreabilă care merge Nicăieri şi Pretutindeni pentru Oricine.

Cartea, la care autorul Richard Bandler (co-fondatorul NLP) a lucrat timp de mai mulţi ani, este o metaforă care ne scoate mintea din făgaşul ei obişnuit şi ne face să ne punem întrebări fundamentale. Este o carte care chiar prin simpla citire ne modifică nivelul conştiinţei.

CĂLUGĂRUL CARE ŞI-A VÂNDUT FERRARI-UL

de Robin S. Sharma



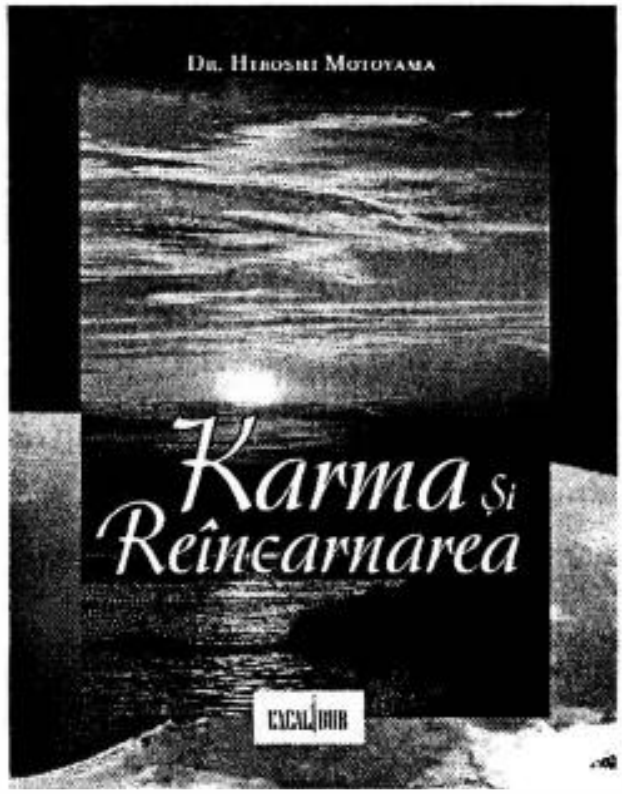
Oricui îi place o fabulă reuşită, şi aceasta este, cu siguranţă, una dintre ele. Protagonistul este Julian Mantle, avocat de mare succes cu un program înnebunitor şi un set ruşinos de priorităţi spirituale. Desigur, a fost nevoie de o criză (un atac de cord) pentru a-l face pe Mantle să ia o pauză. Şi pauză a făcut - vânzându-şi brusc toate bunurile mult-iubite pentru a călători prin India în căutarea unei existenţe care să aibă un sens. Învăţătorii, guru, din Himalaya întâlniţi în drum dau sfaturi simple, cum ar fi acesta: „Ceea ce ţi se aşterne în faţă şi ceea ce se află în urma ta nu înseamnă nimic pe lângă ceea ce se află înlăuntrul tău".

Totuşi, îţi vine uşor să treci peste simplitatea istorisirii fiindcă fiecare sâmbure de înţelepciune este adaptat în aşa fel încât să se adreseze persistentelor stări de nelinişte interioară ale intelectualului occidental.

Cartea este un bestseller internaţional şi este citată ca referinţă de toţi autorii din domeniul dezvoltării personale.

KARMA ŞI REÎNCARNAREA

de Dr. Hiroshi Motoyama



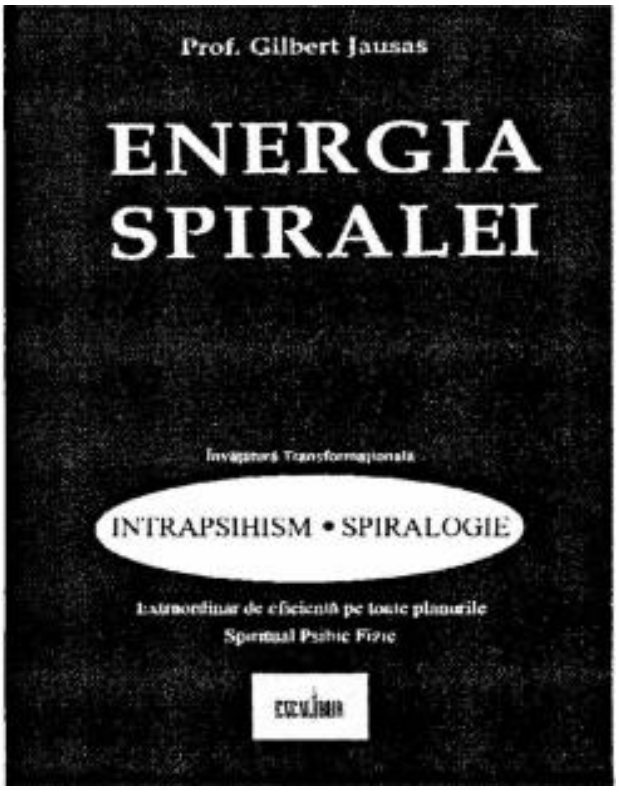
KARMA ŞI REÎNCARNAREA se bazează pe lucrările şi experienţele Dr. Hiroshi Motoyama, om de ştiinţă şi preot shinto cu discipoli în lumea întreagă, care s-a trezit la o stare de conştiinţă ce-i permite să vadă dincolo de limitele spaţiului şi timpului. Utilizând exemple din propriile experienţe psihice şi munca sa de vindecător şi îndrumător, Dr. Motoyama dă o explicaţie clară a evoluţiei continue a omului. Ne arată cum înţelegerea karmei, legea cauzei şi efectului şi reîncarnarea ne ajută să dizolvăm diversele karme - personale, maritale şi familiale, naţionale şi globale - ce continuă să ne afecteze viaţa de zi cu zi.

Influenta şi accesibila sa carte va incita pe oricine este interesat de reîncarnare şi dezvoltare spirituală.

Dr. Hiroshi Motoyama este om de ştiinţă, parapsiholog, preot shinto şi vindecător. În 1960 a înfiinţat, la Tokyo, un institut în care se cercetează evoluţia conştiinţei umane, iar munca desfăşurată acolo i-a adus faimă şi recunoaştere internaţională. Dr. Motoyama ţine cu regularitate conferinţe în Europa, America şi Asia.

ENERGIA SPIRALEI

de Gilbert Jausas

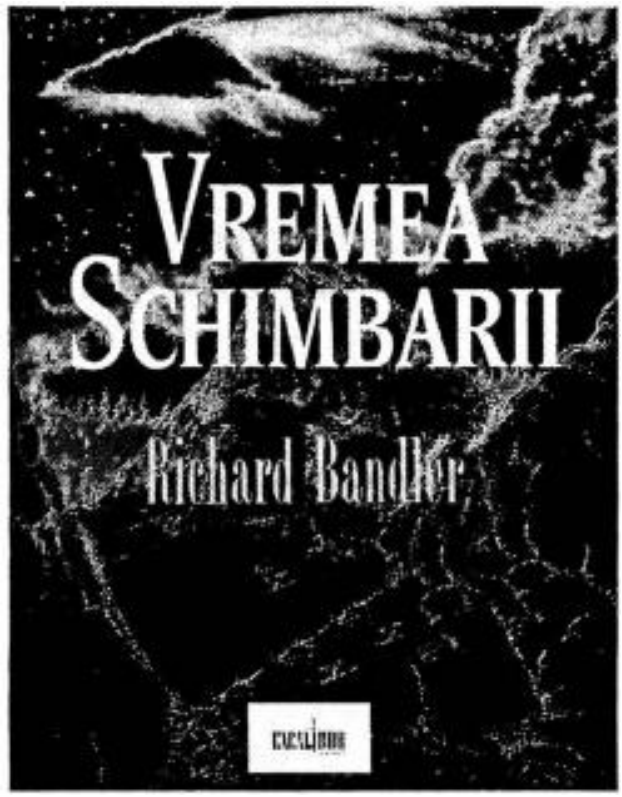


SPIRALOGIA, aşa cum a fost concepută de Gilbert Jausas, este o învăţătură iniţiatică în arta de a trăi în armonie cu Creaţia în deplină sănătate şi în serviciul aproapelui. Ea trebuie să fie pură şi nobilă, fără a fi atinsă de mercantilism.

Autorul ne invită să descoperim influenţa energiilor subtile asupra organismelor vii.

Departe de a fi o abordare teoretică, ea este în primul rând o modalitate practică de a folosi constructiv finele energii subtile care se manifestă peste tot în univers. Citind această carte, multe lucruri legate de spiritualitate, radiestezie, rezonanţă, energie a formei, structură energetică subtilă devin clare.

VREMEA SCHIMBĂRII
de Richard Bandler



Extraordinară carte de NLP. Ar fi bine să mai fi citit ceva în domeniu, pentru că înţelegerea ei presupune nişte cunoştinţe mai avansate.

Este vorba despre cum se modifică credinţele.

Este vorba despre a învăţa să râdeţi.

Este vorba despre inducţie hipnotică.

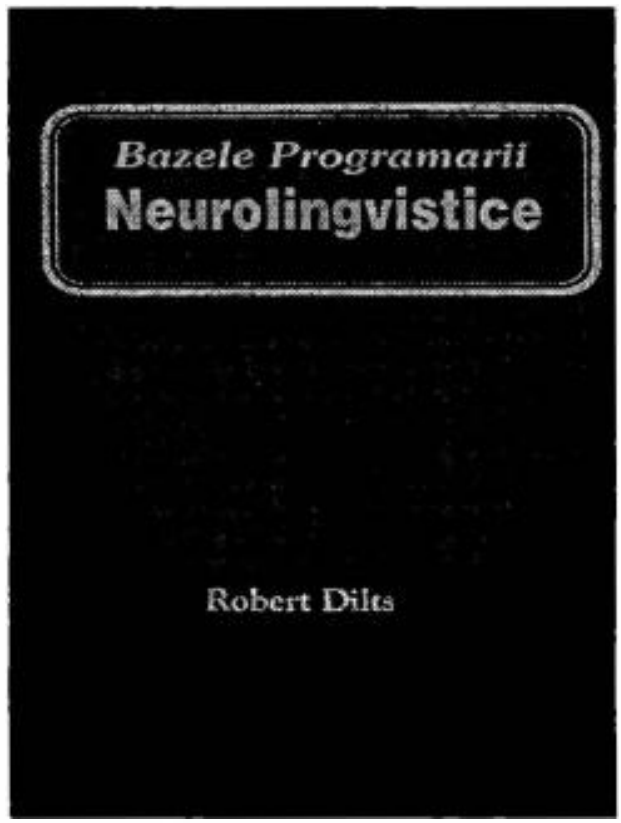
Este vorba despre ajustarea ordinii cronologice şi modificarea deciziilor limitative.

Bandler ne încântă cu o minunată călătoria spirituală.

Este un autor bun, cu multă perspicacitate.

BAZELE PROGRAMĂRII NEUROLINGVISTICE

de Robert Dilts



Unul dintre promotorii cei mai importanţi ai NLP (Programarea Neurolingvistică), Anthony Robins, spunea că dacă există ceva ce merită cunoscut şi aprofundat în această lume NLP este cu siguranţă unul din aceste lucruri. NLP este ştiinţa prin care devenim stăpânul propriei minţi, este arta comunicării, este ştiinţa de a ne programa pentru a atinge orice scop ne propunem.

Robert Dilts este unul dintre cei mai avizaţi autori şi traineri în domeniul NLP. Această carte este fundamentală pentru a înţelege elementele de bază, modul în care funcţionează NLP. Ea tratează nu numai modalităţile tipice NLP, ci şi corelaţiile fiziologice care se produc în sistemul nostru nervos.

METODA AMPRENTĂRII

de Leslie Cameron Bandler, David Gordon, Michael Lebeau

O carte foarte tehnică de NLP, fascinantă, dar nu pentru cei slabi de înger - este o modelare dinamică. Această lucrare vă conduce printre cele şapte tipuri de variabile necesare pentru a atinge fiecare „stadiu" de comportament. Necesită o abordare dedicată învăţării tuturor acestor noi metode de obţinere a rezultatelor.

Vă recomand această carte dacă aveţi deja interesul de a învăţa despre ce fac alţii. METODA AMPRENTĂRII vă poate învăţa ce întrebări să le puneţi oamenilor despre ceea ce fac. Cartea nu vă va învăţa cum să citiţi mintea oamenilor, dar vă va spune cum să puneţi anumite întrebări. Răspunsurile la aceste întrebări vă vor învăţa cum şi de ce o altă persoană efectuează activitatea pe care vreţi să învăţaţi s-o faceţi.

Mai mult, predarea în Metodei Amprentării se bazează pe comunicare şi observare obişnuită, pentru a vă ajuta să învăţaţi despre activitatea unei alte persoane. Dacă aplicaţi Metoda Amprentării, puteţi stabili singuri ce fel de întrebări veţi pune persoanei pe care doriţi s-o modelaţi. Procesul de modelare oferit de Metoda Amprentării devine funcţional.

MAGIE ÎN ACŢIUNE
de Richard Bandler

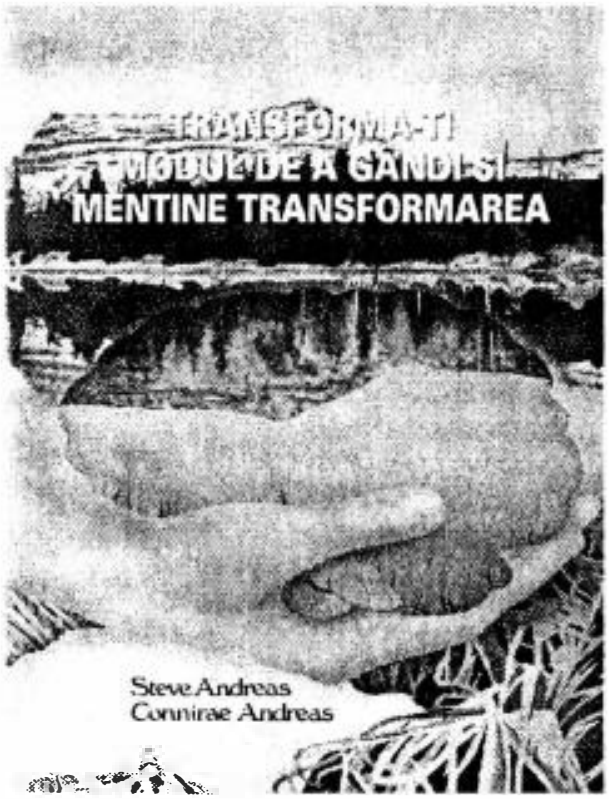
Este o carte excelentă pentru oricine doreşte să cunoască perspectiva interioară a unui maestru care utilizează NLP.. Acestea sunt transcrieri reale, de lucru, pe care Richard Bandler, co-fondatorul tehnologiei NLP le-a folosit lucrând cu pacienţii. În aceste pagini îl veţi vedea făcând literalmente magie, în termeni de creare a schimbărilor transformaţionale, cu clienţi particulari. Această carte este diferită de celelalte scrise fie de Bandler, fie de Grinder (celălalt fondator al NLP). Toate celelalte cărţi ale acestor autori fie sunt făcute după transcrieri ale sesiunilor de pregătire, fie sunt concepute ca manuale de pregătire, în timp ce în aceasta sunt transcrieri ale şedinţelor faţă în faţă chiar cu Bandler. Îl veţi vedea utilizând sugestia, re-formularea/ re-încadrarea, ancorarea şi toate celelalte tehnici NLP despre care aţi auzit, în timp ce imprimă ritmul şi ghidează clientul căruia i se adresează.

Aşa cum sugerează Bandler în introducere, puteţi reciti cartea pentru fiecare dintre tiparele descrise şi, de fiecare dată când faceţi acest lucru, puteţi „ieşi" cu o apreciere mai profundă, mai completă şi mai bogată a modelului. Într-un fel, aproape că puteţi învăţa să practicaţi NLP doar din această carte.

Aşa după cum scrie Bandler în introducerea la ediţia de faţă, NLP este un model experienţial şi modul cum îl „dobândiţi" este să lucraţi cu cineva care este într-adevăr priceput în a-l aplica. În aceeaşi introducere, Bandler îşi dezvăluie propriile gânduri despre modelul pe care îl denumeşte NLP mai bine decât o face în oricare altă parte. Dacă sunteţi interesaţi de aplicarea directă a NLP ca tehnologie de transformare, trebuie s-o cumpăraţi, s-o citiţi, şi să vă delectaţi cu ea!

TRANSFORMĂ-ŢI MODUL DE A GÂNDI ŞI MENŢINE TRANSFORMAREA

de Steve Andreas şi Connirae Andreas



Fascinaţia pe care Connirae şi Steve o manifestă în legătură cu varietatea experienţelor subiective şi cu regularităţile care stau la baza acesteia, nu face altceva decât să demonstreze calitatea cursurilor NLP pe care cei doi le-au oferit în ultimii opt ani. Felul în care ei predau, este recunoscut pentru integritatea, ecologismul şi atenţia la fiecare detaliu, iar acest lucru se reflectă foarte bine şi în această lucrare.

Steve şi Connirae sunt printre puţinii care au continuat să folosească tehnicile de modelare NLP pentru a dezvolta noi tehnici utile, lucru, de asemenea, evident în această carte.

Grile de timp - Modul în care concepem şi vizualizăm timpul are un impact surprinzător asupra experienţei noastre. Această carte vă arată cum să vă descoperiţi propriile codificări ale timpului, dar şi pe cele ale altora, şi cum să le schimbaţi. Vă oferă exemple interesante despre modificarea grilelor de timp permiţând oamenilor să opereze schimbări personale semnificative.

Schimbarea importanţei criteriilor - Uneori, criterii precum „a avea dreptate", „a-i mulţumi pe alţii", „puterea", etc. sunt prea importante pentru o persoană, iar criterii precum „a-ţi îngriji sănătatea", „a reacţiona la nevoile altora" nu sunt suficient de importante. Sub-modalităţile pot fi folosite pentru a schimba rapid importanţa unui lucru, şi locul său în ierarhia criteriilor.

Raportarea la interior/exterior - Unii hotărăsc singuri „în mod natural", în timp ce alţii sunt uşor impresionaţi şi influenţaţi de opiniile altora. Utilizaţi aceste informaţii pentru a-i ajuta pe oameni să îşi ia singuri deciziile.

O strategie de a reacţiona la critici - Învăţaţi să rămâneţi într-o stare benefică atunci când evaluaţi critica şi să decideţi cum puteţi folosi „feedback-ul" pentru a vă îmbunătăţi comportamentul în viitor.

Elogii aduse cărții CĂLUGĂRUL CARE ȘI-A VÂNDUT FERRARI-UL

„Pur și simplu senzațional. Această carte vă va binecuvânta viața."
Mark Victor Hansen, co-autor al *Chicken Soup for the Soul (Supă de pui pentru suflet)*

„Aceasta este o aventură amuzantă, fascinantă, entuziastă în tărâmurile dezvoltării personale, eficienței personale și fericirii individuale. Ea conține comori de înțelepciune care pot îmbogăți și îmbunătăți viața oricui."
Brian Tracy, autor al cărții *Maximum Achievement (Realizare Maximă)*

„Robin S. Sharma a creat o povestire încântătoare care înglobează instrumentele clasice ale transformării într-o filozofie simplă a vieții. O carte încântătoare, care vă va schimba viața."
Elaine St. James, autor al cărților *Simplify your Life* și *Inner Simplicity*

„O poveste captivantă care ne educă și ne încântă deopotrivă."
Paulo Coelho, autor al bestsellerului *The Alchemist (Alchimistul)*

CĂLUGĂRUL CARE ȘI-A VÂNDUT FERRARI-UL este povestea lui Julian Mantle, un avocat strălucit care, din cauza stilului de viață dezechilibrat, ajunge la un pas de moarte suferind un atac de cord într-o sală de tribunal aglomerată. Colapsul fizic îi generează o criză spirituală obligându-l să-și înfrunte condiția și să caute răspunsuri la cele mai importante întrebări ale vieții. Sperând să-și găsească fericirea și împlinirea, el pornește într-o odisee extraordinară a unei culturi vechi în care descoperă un remarcabil sistem de eliberare a potențialului minții, trupului și sufletului și învață să trăiască cu și mai mare pasiune, cu un țel mai bine conturat și într-o pace deplină. Îmbinând în mod strălucit înțelepciunea spirituală atemporală a Estului cu principiile de succes extrem de agere ale Vestului, această poveste însuflețitoare vă arată pas cu pas calea ca să puteți trăi cu mai mult curaj și echilibru, în și mai multă abundență și bucurie.

Robin S. Sharma este una dintre stele care strălucesc cel mai puternic în domeniul dezvoltării personale și îmbunătățirii vieții. Este autorul a patru cărți foarte apreciate, printre care *MegaLiving (Viața la cote maxime)*, un bestseller național, și *Leadership Wisdom from The Monk Who Sold His Ferrari (O cale înțeleaptă de a deveni lider)*. În America de Nord el este unul dintre cei mai mari provocatori ai gândirii și oratori profesioniști care pur și simplu energizează audiențele. Pentru a afla mai multe despre ideile fundamentale ale lui Robin S. Sharma și seminariile pe care le organizează, vizitați www.robinsharma.com sau sunați la 1-888-RSHARMA.

ISBN 978-973-88437-8-3

9 789738 843783

EXCALIBUR